

Державна служба України з надзвичайних ситуацій  
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності  
Факультет психології та соціального захисту  
Кафедра практичної психології та педагогіки

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ  
Начальник кафедри ПШтаП  
д. психол. наук, професор,  
полковник служби ц.з

\_\_\_\_\_ Роксолана СІРКО

«\_\_»\_\_\_\_\_2025р.

## **КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА**

**на тему:**

**«Психологічні особливості професійної стресостійкості молодих  
працівників ДСНС»**

**ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ 05 СОЦІАЛЬНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ НАУКИ**

**СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 ПСИХОЛОГІЯ**

### **Виконав**

здобувач вищої освіти  
групи ПС-42  
Кузьмів Сергій

**Керівник – Андрій ЛИТВИН**

**Рецензент – Маріанна  
КОМПАНОВИЧ**

**ЛЬВІВ – 2025**

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ .....	6
1.1. Стресостійкість як особистісна характеристика.....	6
1.2. Специфіка професійної стресостійкості в умовах служби в ДСНС .....	12
1.3. Характеристика посттравматичних стресових розладів .....	16
Висновки до першого розділу.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДИХ ПРАЦІВНИКІВ ДСНС .....	25
2.1. Організація емпіричного дослідження та обґрунтування психодіагностичних методик.....	25
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей професійної стресостійкості молодих працівників ДСНС .....	30
2.3. Математична обробка результатів емпіричного дослідження .....	36
Висновки до другого розділу .....	41
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МОЛОДИХ ПРАЦІВНИКІВ ДСНС .....	43
3.1. Мета, завдання психокорекційної програми формування стресостійкості у молодих працівників ДСНС .....	43
3.2. Практичні рекомендації для рятувальників щодо запобігання стресу.....	45
Висновки до третього розділу.....	50
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55
ДОДАТКИ.....	60
Додаток А.....	60
Додаток Б .....	61
Додаток В .....	63
Додаток Д.....	66
Додаток Е .....	70
Додаток Ж .....	72

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Сучасне суспільство переживає період швидкого розвитку різних галузей науки та техніки, що постійно створює нові виклики в економічній, політичній і соціальній сферах. Ці зміни вимагають від людей швидкої адаптації, що часто викликає стресові ситуації. Особливо це стосується співробітників ДСНС, адже їхня робота пов'язана не лише з фізичними навантаженнями, а й із значними емоційними і психологічними стресами.

Рятувальники мають проходити спеціальну підготовку, яка включає різні види діяльності: професійну підготовку, виконання робіт, спортивні навантаження та дії в екстремальних ситуаціях. Їхня робота часто пов'язана зі смертю людей, руйнуваннями, що викликає сильні емоційні переживання та негативно впливає на психіку. Часті стресові ситуації виснажують організм і можуть призвести до психічних або фізичних розладів. Це робить питання стресостійкості рятувальників надзвичайно важливим, оскільки здатність справлятися з емоційними навантаженнями безпосередньо впливає на якість рятувальних робіт і, зрештою, на безпеку людей. Тому важливо підтримувати не тільки фізичне, а й психічне здоров'я рятувальників, особливо під час виконання службових обов'язків у надзвичайних ситуаціях.

В останні роки проблема стресостійкості привертає все більше уваги в психологічній науці. Багато досліджень, зокрема роботи В. Вишньовського, М. Козяра, О. Кокун, М. Корольчука, В. Крайнюк, А. Неурової, В. Осьодло, Є. Потапчука, І. Приходька, Р. Сірко, Т. Тімченко, А. Чайківського, зосереджуються на вивченні психологічних аспектів стресостійкості професіоналів, чия діяльність пов'язана з роботою в екстремальних умовах. Ці дослідження допомагають краще зрозуміти, як формується стресостійкість у таких

професіях, і які методи можуть бути ефективними для підтримки психологічного здоров'я працівників. Однак сучасні підходи до вивчення стресостійкості співробітників ДСНС України не повністю охоплюють соціально-психологічні фактори, які впливають на розвиток професійної деформації у рятувальників. Це потребує вдосконалення теоретичних положень і заходів із профілактики таких явищ.

**Метою дослідження** є аналіз психологічних факторів, які впливають на розвиток стресостійкості у рятувальників ДСНС, а також визначення ефективних методів, що допоможуть попередити зниження рівня цієї стресостійкості.

Відповідно до мети дослідження визначено такі **завдання**:

1. Проаналізувати стресостійкість як особистісну характеристику.
2. Дослідити психологічні особливості діяльності в екстремальних умовах.
3. Охарактеризувати посттравматичні стресові розлади.
4. Обґрунтувати психодіагностичні методики і провести емпіричне дослідження.
5. Підготувати програму психокорекції для формування стресостійкості у рятувальників.
6. Розробити практичні рекомендації для рятувальників щодо запобігання стресу.

**Об'єктом дослідження** є стресостійкість рятувальників Державної служби з надзвичайних ситуацій України.

**Предметом дослідження** є психологічні особливості, які впливають на формування стресостійкості у рятувальників.

**Методи дослідження:**

Теоретичні: аналіз, синтез, систематизація та узагальнення інформації, порівняння та класифікація отриманих результатів.

Емпіричні: тестування, анкетування, бесіди, математико-статистичне опрацювання даних.

Використані такі психодіагностичні методики: «Діагностика ступеня готовності до ризику» (Шуберт), MSTAT-1 (McLain), «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість), шкала резильєнтності Коннора-Девідсона – 10 (CD-RISC-10).

**Експериментальна база дослідження:** в емпіричному дослідженні взяли участь 46 рятувальників з Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, Личаківського районного відділу ГУ ДСНС у м. Львові, а також 10 пожежно-рятувальна частина у місті Броди.

**Теоретичне та практичне значення.** У кваліфікаційній роботі проаналізовано різні підходи до вивчення стресостійкості, визначено складові її структури у рятувальників ДСНС. На основі отриманих результатів розроблено психокорекційну програму для формування стресостійкості у рятувальників.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається з вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (40 найменувань) та 6 додатків. Загальний обсяг роботи становить 71 сторінку, містить 9 таблиць і 5 рисунків.

## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

#### 1.1. Стресостійкість як особистісна характеристика

Сучасний світ, сповнений різноманітних небезпек і непередбачуваних викликів, вимагає від нас глибокого розуміння психологічних механізмів, що лежать в основі реакцій особистості в умовах стресу та небезпеки. Зрозуміти поведінкові реакції людини в критичних ситуаціях допомагає соціально-психологічний підхід, який дозволяє аналізувати причини та наслідки цих реакцій.

У теоретичних і емпіричних дослідженнях багаторазово підтверджувалося, що самореалізація є рушійною силою в процесі особистісного розвитку, сприяючи використанню внутрішнього потенціалу для досягнення важливих життєвих цілей. Проте, хоча самореалізація є важливим фактором благополуччя, досягнення значущих життєвих цілей не завжди є лінійним і позитивним процесом. Цей шлях може бути супроводжений складними екзистенціальними проблемами, такими як криза смисловтрати, спустошеність, вигоряння, зниження мотивації та відсутність життєвих прагнень [19, с. 114-116].

Ключовим у психології є поняття особистості та її наукового дослідження. Дія соціальних чинників таких, приміром, як фахова діяльність не завжди схвально діють на ріст особистості. Це, спершу, залежить від специфіки самої психіки індивіда, тобто її якостей нервової діяльності. А також вирішальну роль, у цьому епізоді, відіграє спадковість. Не останнє місце посідає і характер індивіда, і його тілесне здоров'я. Спрямування особистості, мотивування, її особистісна зрілість – це все складає загальну картину фахівця. В нашому випадку цей професіонал – рятівник ДСНС.

Вже три роки триває військова агресія Росії та бойові дії на території України. Багато людей були змушені покинути свої домівки і перебувають в евакуації, але є й ті, хто залишився вдома, навіть незважаючи на небезпеку, і продовжує переживати всі труднощі війни. Незалежно від того, де ми знаходимося, усі ми відчуваємо глибокі переживання, стрес, страх та тривогу – не лише за себе, а й за наших близьких і рідних [23, с. 14].

Стрес – це фізіологічна та психологічна реакція організму на різні шкідливі фактори, такі як травми, холод, голод, інфекції та інші несприятливі умови [32, с.511]. Кожна людина по-своєму переживає стрес, й іноді ці переживання можуть досягати критичної точки. Щоб уникнути цього, важливо знати прості і ефективні способи боротьби зі стресом.

Чинником, який зумовлює стрес є така психологічна особливість людського індивіда: якщо ви зосереджуєтесь на проблемах лише кілька хвилин, вони не завдадуть вам шкоди. Але якщо ви думатимете про них довше, ви почнете відчувати дискомфорт і біль. І якщо будете носити цей стрес протягом кількох днів, з часом ви відчуєте себе паралізованими, як фізично, так і емоційно.

Не потрібно триматися за стрес, як за ту склянку, якщо немає реальної потреби. Стреси впливають на наше фізичне та психічне здоров'я. Тому важливо вміти правильно «відпускати» їх і не дозволяти затримуватися надовго [18, с. 21-22].

Постійні стресові ситуації створюють навантаження на наш організм, що може викликати фізичний біль, наприклад, у плечах, спині, животі, головний біль і навіть проблеми зі сном. Щоб впоратися з таким боєм, ми іноді вдаємося до не зовсім корисних способів, таких як надмірне споживання їжі або вираження агресії, звинувачуючи оточення. Однак, щоб запобігти накопиченню стресу в організмі, іноді потрібно допомогти йому позбутися цього навантаження.

Коли несподівана негативна подія трапляється з нами, і ми не можемо з нею впоратися, важливо пам'ятати, що нічого не триває вічно. Будь-які труднощі чи кризи рано чи пізно закінчуються, і люди завжди адаптуються до нових умов, знаходячи нові радощі. Легше зберігати стійкість у стресових ситуаціях, якщо розглядати проблеми як тимчасові.

Згідно з визначенням Т. Тімченко, стресостійкість – це складне поняття, яке включає здатність зберігати емоційну рівновагу, бути стійким до психологічного тиску, долати труднощі та мати толерантність до невдач. О. Чернікова, вивчаючи емоційну стійкість, акцентує увагу на характеристиках емоційних реакцій, таких як їх інтенсивність і якісна складова [29].

Л. Бучек визначає психологічну стійкість як набір особистісних якостей, що допомагають людині ефективно справлятися зі стресом і досягати своїх цілей. Вона включає в себе здатність зберігати спокій, оптимізм, а також ухвалювати рішення та діяти навіть у складних ситуаціях [4].

Стрес – це будь-яке фізіологічне чи емоційне напруження, яке виникає у організмі в процесі його життєдіяльності. Кожна людина повинна розуміти механізми стресу та його вплив на організм, оскільки це безпосередньо впливає на наше самопочуття та здоров'я. Важливо розвивати навички ефективного спілкування та вирішення конфліктів, адже те, як ми взаємодіємо з іншими людьми, також може впливати на наше емоційне та фізичне здоров'я. Реакція організму на стрес залежить від внутрішніх і зовнішніх умов, і одна й та сама ситуація може викликати різні емоційні реакції у різних людей – від тривоги до фрустрації або конфлікту. Тому навіть одна й та сама людина може відчувати різні емоційні стани – від байдужості до психічного зриву.

Індивідуальні особливості стресостійкості змінюються з часом і залежать від зовнішніх і внутрішніх факторів. Вони визначаються рівнем і розвитком окремих



функцій організму та взаємодією чотирьох основних структурних компонентів: особистісного, соціального, типологічного та поведінкового.

Для подолання стресу під час війни між росією та Україною людям необхідно впроваджувати різноманітні психологічні практики, такі як медитації, релаксація, глибоке дихання, вправи усвідомленості, ведення щоденника. Важливу роль також відіграє фізична активність: регулярні фізичні вправи, ранкова зарядка, йога, пілатес тощо. Людина, яка не дотримується правил здорового способу життя, більш схильна до впливу стресу, тому важливо дотримуватись збалансованого харчування, забезпечувати достатній сон, уникати зловживання алкоголем, тютюновими виробами та психоактивними речовинами.

Дослідження психологів дають можливість глибше зрозуміти механізми адаптації людей до екстремальних умов. Без стресостійкості люди можуть діяти необдуманно, панікувати, легко вірити фейкам та піддаватися маніпуляціям. Стресостійкість є важливою, адже вона визначає реакцію індивіда на ситуацію та якість самої ситуації. Незалежно від конкретного визначення, стрес – це складний процес, що впливає на фізичне та психічне здоров'я. Однак, тривалий та інтенсивний стрес може призвести до розвитку психологічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад, депресія, тривога. Тому важливо розвивати навички управління стресом і звертатися за допомогою до фахівців.

Окрім психологічної підтримки, слід звертати увагу на фізичне здоров'я, соціальну підтримку та створення сприятливих умов життя. Вивчення механізмів виникнення та розвитку стресу, а також розробка ефективних методів його профілактики і лікування, є необхідними напрямками досліджень.

Більшість досліджень, зокрема роботи В. Вишньовського, М. Корольчука та В. Крайнюка, зосереджені на вивченні психологічних факторів, що впливають на розвиток стресостійкості у професіоналів, чия діяльність пов'язана з екстремальними умовами [5; 14; 16].

У сучасних умовах важливо вивчати стресостійкість як здатність людини протистояти стресовим факторам і уникати розвитку негативних психічних станів. Індивідуальні особливості стресостійкості змінюються з часом і залежать від як зовнішніх, так і внутрішніх чинників. Вони визначаються рівнем розвитку різних функцій системи людини, а також взаємодією її основних компонентів: особистісного, соціального, типологічного і поведінкового [14; 30].

У ситуаціях воєнного стану, за словами О. Тімченка, під час виконання своїх обов'язків пожежний-рятувальник може опинитися в умовах, де виконання завдань ускладнюється високим рівнем фізичної небезпеки. Це залежить від його здатності та навичок вибрати правильну стратегію поведінки для виконання професійних завдань. Такі обставини можна вважати критичними, коли людина стикається з неможливістю досягти своїх цілей, виконати завдання або зіштовхується з конфліктом різних мотивів, прагнень і цінностей [30].

У сучасній вітчизняній психології виділяють чотири основні феномени, які характеризують критичні (надзвичайні) ситуації: стрес, фрустрація, конфлікт і криза. Це ті стани, які виникають у людини, коли вона стикається з серйозними труднощами або загрозами, що впливають на її емоційний і психологічний стан [9, с. 16].

Наявність безпосередньої загрози фізичної або моральної шкоди для рятувальника, а також загрози його життю, може призвести до посилення тривожних і депресивних емоцій. Тому в умовах сучасної ситуації важливо формувати у працівників ДСНС здатність до емоційної стійкості в стресових ситуаціях. Згідно з думкою В. Зливкова, С. Лукомської та О. Федан, на стресостійкість особистості та її реакції на стресори впливають як об'єктивні, так і суб'єктивні психологічні характеристики ситуації, а також особистісні риси, здатність справлятися з навантаженнями, а також копінгові, поведінкові та соціальні фактори, що визначають індивідуальні прояви стресостійкості [11].

У деяких дослідженнях стресостійкість розглядається як особистісна якість, що включає кілька складових:

- психофізіологічна складова, що залежить від типу і властивостей центральної нервової системи;
- мотиваційна складова, оскільки сила внутрішніх мотивів значно впливає на емоційну стійкість;
- емоційний досвід особистості, який набувається в процесі подолання негативних впливів важких ситуацій;
- волюва складова, яка проявляється у здатності свідомо контролювати свої дії;
- професійна підготовленість, інформованість і готовність виконувати певні завдання;
- інтелектуальна складова, що включає здатність аналізувати ситуацію, прогнозувати її розвиток і приймати рішення щодо подальших дій [11; 14; 22].

У наукових працях також наголошується на зв'язку між стресостійкістю та тривожністю. Багато дослідників зазначають, що рівень тривожності та схильність до стресу мають тісний взаємозв'язок, причому зростання тривожності часто супроводжується підвищеною сприйнятливістю до стресових ситуацій [11; 16].

Тривожність впливає на всю систему взаємовідносин людини та має тісний зв'язок з особливостями нервової системи, зокрема, зі слабкою нервовою системою, нестабільністю нервових процесів, підвищеною чутливістю та емоційною збудливістю. Ці властивості тісно пов'язані з тривожністю. Зокрема, дослідження Ю. Шаран показало, що люди з високим рівнем тривожності, працюючи в стресових умовах, відчувають значне нервово-психічне напруження через свою надмірну вимогливість до себе [33, с. 148].

Збереження або покращення стресостійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів, які допомагають людині справлятися з негативними

наслідками стресових ситуацій. Під «ресурсами» розуміють як внутрішні, так і зовнішні фактори, що сприяють психологічній стійкості в стресових умовах. Таким чином, можна зробити висновок, що сьогодні формується загальна концепція стресостійкості, і кожен дослідник вносить свій вклад у її розуміння, базуючись на результатах наукових досліджень. Під стресостійкістю розуміють здатність людини протистояти негативному впливу стресових факторів, що залежить від її вроджених і набутих психологічних і психофізіологічних характеристик.

## **1.2. Специфіка професійної стресостійкості в умовах служби в ДСНС**

Для працівників ДСНС України стрес є частиною їх професійної діяльності. Тому важливою є не лише ефективність психологічного супроводу персоналу, а й вдосконалення системи психологічного відбору кандидатів на службу. Це дозволить виявити осіб із високим рівнем емоційної стійкості, що є важливою передумовою формування високої стресостійкості рятувальників, що, в свою чергу, забезпечить ефективність їх діяльності під час виконання професійних завдань у майбутньому.

Професійна діяльність рятувальників Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС) безпосередньо пов'язана з впливом стресових факторів, які можуть мати як ситуативний, так і хронічний характер. Рятувальники щоденно зіштовхуються з небезпечними ситуаціями, що вимагають швидкого прийняття рішень, фізичної витривалості та емоційної стабільності. Саме тому одним із ключових психологічних чинників, що визначають ефективність їхньої діяльності, є рівень стресостійкості.

Стресостійкість особистості рятувальника є багатовимірним явищем і розглядається на різних рівнях. На соціально-психологічному рівні вона

визначається здатністю людини адаптуватися до складних і непередбачуваних обставин, зберігати важливі міжособистісні зв'язки, успішно реалізовувати себе в професійній діяльності, досягати життєвих цілей, підтримувати працездатність і, що найважливіше, зберігати фізичне та психічне здоров'я.

Забезпечення соціальної адаптації є критично важливим аспектом стресостійкості, оскільки рятувальники працюють у команді, де необхідна злагоджена взаємодія та швидка координація дій. Порушення соціальних зв'язків або труднощі у спілкуванні можуть значно ускладнювати виконання службових обов'язків та посилювати негативний вплив стресу.

Налагодження міжособистісних зв'язків також є вагомим компонентом стресостійкості, оскільки підтримка колег, рідних і друзів сприяє емоційному розвантаженню, допомагає подолати напругу та сприяє формуванню позитивного психологічного клімату.

Можливість успішної самореалізації та досягнення життєвих цілей є невід'ємною складовою психологічної стійкості рятувальників. Їхня професійна діяльність передбачає високу відповідальність і значний ризик, тому внутрішня мотивація та прагнення до розвитку є важливими чинниками, що допомагають їм долати труднощі.

Підтримання працездатності в умовах стресу є критично необхідним, адже рятувальники виконують завдання, від яких залежать людські життя. Втрата концентрації, емоційна нестабільність або фізичне виснаження можуть мати катастрофічні наслідки.

Нарешті, збереження здоров'я, як фізичного, так і психічного, є ключовим аспектом стресостійкості. Тривалий вплив стресових факторів може призводити до розвитку хронічної втоми, професійного вигорання, психосоматичних розладів і навіть посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Саме тому рятувальникам

необхідні ефективні методи психологічної саморегуляції, фізична підготовка, а також підтримка з боку професійних психологів.

Таким чином, стресостійкість рятувальників ДСНС є комплексним феноменом, що включає адаптацію до екстремальних умов, налагодження соціальних зв'язків, професійну самореалізацію, підтримку працездатності та здоров'я. Вона є необхідною передумовою ефективного виконання службових обов'язків та забезпечення особистісного благополуччя фахівців, що працюють у надзвичайних ситуаціях.

Особливо важливим і складним є питання розмінування під час військових дій, особливо після вторгнення Росії в Україну, коли ворог активно застосовував ракети, касетні боеприпаси та різноманітні міни. Це створює серйозні небезпеки для цивільного населення, сільського господарства та інфраструктури. До розмінування були залучені піротехнічні підрозділи ДСНС України, чия діяльність є надзвичайно небезпечною та напруженою, оскільки вона відбувається під час активних бойових дій, що накладає додаткове психічне навантаження на фахівців [15].

На сьогодні дослідження в галузі гуманітарного розмінування, зокрема діяльності саперів, є обмеженими і неповними. Це підтверджується невеликою кількістю наукових робіт, присвячених цій темі [6]. Переважно дослідження в цій сфері фокусуються на психологічній підтримці діяльності військових саперів, які займаються гуманітарним розмінуванням під час миротворчих місій [21, с. 133].

Основна різниця між діяльністю піротехніків ДСНС і саперів інженерних військ полягає в тому, що піротехніки ДСНС проводять дуже ретельне обстеження великих територій, де виявлено вибухонебезпечні предмети (ВНП). Це обстеження регламентується стандартною операційною процедурою (СОП), яка визначає порядок очищення або розмінування території в районах бойових дій [27].

Обстеження території здійснюється вручну, з використанням спеціального щупа та міношукача, що вимагає великої уваги і тривалого часу. Цей процес включає детальний пошук, ідентифікацію та вилучення вибухонебезпечних предметів, що робить його значно більш трудомістким і тривалим [28].

З початку війни піротехніки ДСНС зіткнулися з необхідністю знешкоджувати сучасні вибухонебезпечні предмети, такі як ракети систем РСЗВ, міни різних типів, гранати, авіабомби, а також міни-пастки, що значно відрізняються від ВВП часів Другої світової війни. Крім того, їм доводиться працювати в складних умовах, таких як важкодоступні місця, дахи будівель, оброблені городи і поля, гілля, руїни будівель та асфальтовані території, що значно ускладнює ідентифікацію та вилучення вибухових предметів. На додаток, піротехніки працюють у важких захисних костюмах, що збільшує фізичне навантаження, а також завжди є ризик повторних ворожих обстрілів територій, де проводиться розмінування.

З огляду на масштаби діяльності піротехніків, які значно збільшилися, можна виділити кілька чинників психологічного напруження для фахівців цих підрозділів:

- Загроза життю та здоров'ю – постійний ризик потрапити під ворожий артилерійський обстріл, що не було характерним для мирного часу.

- Інформаційне перевантаження – необхідність працювати з новими видами ВВП, з якими раніше не стикалися.

- Нервові перенапруження – стресова ситуація під час роботи з нерозірваними боєприпасами, які можуть здетонувати в будь-який момент.

- Надмірний самоконтроль – необхідність чітко дотримуватися послідовності роботи та контролювати емоційний стан під час вилучення ВВП.

- Травмування або смерть колег – ризик втрати товаришів під час виконання розмінування.

– Зовнішні фактори – несприятлива погода або складність місця розташування ВВП, що посилює відчуття втоми та тривоги.

У зв'язку з цими чинниками важливою є адаптація до специфічних умов виконання таких завдань, щоб забезпечити ефективність діяльності. Це питання є критичним при аналізі професійної діяльності піротехніків і для удосконалення системи професійно-психологічного відбору кандидатів на службу в піротехнічні підрозділи ДСНС України.

Дослідження показують, що навіть в екстремальних ситуаціях люди можуть демонструвати високий рівень стійкості та здатність до розвитку після пережитих травм, що свідчить про їхній потенціал до психологічного відновлення. Тому подальші дослідження в цій сфері мають велике значення для розуміння того, як особистість реагує на екстремальні умови та як вона може адаптуватися і розвиватися після пережитих кризових ситуацій.

### **1.3. Характеристика посттравматичних стресових розладів**

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) означає психічний розлад, який розвивається після того, як людина пережила небезпечні або шокуючі події. «Пост» вказує на те, що цей розлад виникає після травми, «травматичний» вказує на причину, а «стресовий» – на реакцію організму на небезпеку [32, с.511].

Дослідження ПТСР базуються на кількох теоретичних підходах, зокрема на теорії травматичного стресу, когнітивно-поведінковому підході, біопсихосоціальной моделі ПТСР, теорії моральної травми, психоаналітичному підході та моделі резилієнтності.

Основоположником теорії травматичного стресу є Г. Сельє, який вивчав фізіологічні реакції організму на стрес. Його теорія стверджує, що надзвичайно сильний стресор може перевищувати можливості людини адаптуватися до стресу.



У випадку військових дій чи конфлікту, травматичний стрес виникає через пряме загрожування життю, спостереження насильства чи втрату близьких. За словами Г. Сельє, цей процес включає гіперактивацію нервової системи та порушення пам'яті, через що людина постійно переживає травматичні спогади. Теорія травматичного стресу є однією з основних для пояснення психологічних наслідків травматичних подій, таких як війна, насильство чи природні катастрофи, що є надзвичайно руйнівними для людини.

Г. Сельє у своїй теорії «загального адаптаційного синдрому» описав три основні стадії реакції організму на стрес: тривогу, опір і виснаження. На стадії тривоги активується симпатична нервова система, що призводить до викиду адреналіну та кортизолу. На стадії опору організм намагається адаптуватися до стресового фактора, а при тривалому стресі його ресурси виснажуються, що може викликати фізичні та психологічні проблеми. Психологічні наслідки можуть проявлятися у вигляді посттравматичного стресового розладу, що включає флешбеки, кошмари, емоційну оніміння, уникання травматичних спогадів та гіперзбудження. ПТСР часто виникає після пережитих або свідчених травматичних подій, таких як війна, нещасні випадки чи стихійні лиха.

У сучасних дослідженнях основний акцент робиться на ПТСР, спричиненому війною в Україні, і зокрема було розроблено комплексну програму реабілітаційних фітнес-технологій (Rehab Fitness), спрямовану на подолання цих розладів. Програма включає аеробні та силові вправи, елементи бойових мистецтв та методи психічного регулювання.

Психологи служби цивільного захисту працюють з різними людьми, які можуть пережити травматичні події, що призводять до психічних розладів, зокрема посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Це вимагає від психологів глибоких знань, умінь і навичок у діагностиці та допомозі людям, які потребують підтримки в подоланні таких проблем. В умовах війни ймовірність отримання

травматичного досвіду зростає, що підвищує ризик розвитку ПТСР. Цей розлад може виникнути після пережитих чи спостережених подій, що спричинили сильний страх, шок або відчуття безпорадності та безнадійності. Тому важливо вчасно розпізнати ознаки ПТСР на ранніх етапах і надати необхідну психологічну допомогу. Це може статися внаслідок ситуацій, які виходять за межі звичного досвіду, таких як загроза смерті, травмування чи насильства [12, с.13-15].

Порушення, які виникають після пережитої психологічної травми, впливають на всі аспекти функціонування людини, включаючи фізичний стан, особистісний розвиток, а також взаємодію з іншими людьми та соціальне середовище. Це призводить до стійких змін не лише у постраждалої особи, а й у її родичів. ПТСР є складною реакцією організму на травму, і симптоми можуть проявитися одразу після травматичної ситуації або через багато років. Це довготривала реакція на стрес, яка може тривати щонайменше чотири тижні після події.

Як слушно зазначає Ю. Бондарук, на розвиток ПТСР впливають такі чинники:

- те, наскільки людина суб'єктивно сприймає ситуацію як небезпечну;
- рівень реальної загрози для життя;
- віддаленість від місця трагедії (наприклад, навіть без фізичних ушкоджень людина може зазнати психологічної травми, спостерігаючи наслідки катастрофи або загиблих);
- ступінь залученості близьких людей до травматичної події (якщо вони постраждали або мали сильну емоційну реакцію) [3, с.45].

Згідно з класифікацією психічних і поведінкових розладів ВООЗ, ПТСР включає три основні групи симптомів:

- 1) Уникнення – людина намагається не згадувати травматичну подію, уникає місць, людей чи ситуацій, що можуть нагадати про пережите.

2) Гіперзбудливість – проблеми зі сном, імпульсивна або ризикована поведінка, постійне відчуття небезпеки, підвищена тривожність.

3) Перепроживання – повторні спогади або флешбеки, коли людина ніби знову переживає травматичну ситуацію, а також нічні кошмари [3, с. 43-47].

Проблеми з пам'яттю та емоціями – людина може відчувати труднощі з запам'ятовуванням подій, неадекватно реагувати на звичайні ситуації, уникати спілкування з іншими, втрачати відчуття зв'язку зі своїм минулим. Також може виникати відчуття втрати частини власного життя.

З часом ці симптоми можуть посилюватися, заважаючи людині нормально функціонувати в суспільстві. Без належного лікування ПТСР може супроводжуватися флешбеками, підвищеною агресивністю, емоційним заціпенінням, страхом пережити подібні події знову та прагненням уникати всього, що може нагадувати про травму. У перші місяці після психотравми також часто спостерігається підвищена пильність та напруженість[7; 25].

На відстроченій стадії розвитку ПТСР можуть проявлятися такі симптоми, як наростаюча депресія, відчуття безсилля, фізичні болі без медичного пояснення, занижена самооцінка та відчуття власної нікчемності.

ПТСР впливає на механізми адаптації до стресу, зокрема на роботу норадренергічної, серотонінергічної, глутаматергічної систем, а також на систему «гіпоталамус-гіпофіз-кора наднирників». Дослідження мозку за допомогою томографії показують зменшення об'єму гіпокампу та передньої поясної кори, надмірну активність мигдалини, а також знижену активність префронтальної кори та гіпокампу [10, с. 190-196].

З часом симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) можуть ставати більш вираженими. Діагноз ПТСР встановлюють, якщо симптоми наростають, заважають нормальному життю людини та зберігаються понад місяць після травматичної події.

Окрім основних симптомів, можуть з'являтися вторинні прояви, такі як імпульсивна поведінка, раптові спалахи гніву, дратівливість, агресивність, зловживання алкоголем або наркотиками, антисоціальна поведінка, підвищена тривожність, психологічна нестійкість і психосоматичні розлади.

Також у людей із ПТСР можуть спостерігатися такі психологічні зміни, як втрата довіри до людей і світу, почуття провини, страх відповідальності, залежність від сильніших або надійних осіб, соціальне відчуження та втрата сенсу життя [3, с. 190-196].

Дослідники відзначають, що вживання алкоголю чи наркотиків може подовжувати процес лікування посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та ускладнювати його перебіг[31, с. 33].

Згідно з результатами сучасних досліджень, 20,3% людей із психічними розладами, які вживали алкоголь, стикалися з важчим перебігом захворювання та додатковими ускладненнями.

Для правильної діагностики ПТСР необхідно ставити пацієнту чіткі питання про його переживання, зокрема щодо повторного переживання травми, уникнення, емоційної закритості, проблем із мисленням, надмірного збудження чи дисоціації. Щоб полегшити розпізнавання симптомів, рекомендується наводити конкретні приклади.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) класифікують за кількома типами перебігу:

1) Гострий ПТСР – проявляється в перші дні після травматичної події, триває до 2–3 місяців. Симптоми можуть бути інтенсивними, але за сприятливих умов можливе їхнє поступове зменшення.

2) Хронічний ПТСР – розвивається поступово, з часом симптоми посилюються. Виникає нервово виснаження, змінюється характер людини, знижується її стресостійкість.

3) Деформаційний ПТСР – наслідок тривалого перебігу хронічної форми. У людини можуть з'явитися фобії, тривожні розлади, неврози, які значно впливають на її повсякденне життя.

4) Відстрочений ПТСР – симптоми з'являються через 3–6 місяців після травматичної події. Зазвичай виникає під впливом певних зовнішніх факторів, які «запускають» розвиток розладу [7].

Також існує класифікація за стадіями розвитку ПТСР:

*Гостра стадія* – виникає безпосередньо під час або одразу після травматичної події. Людина відчуває сильну тривогу, страх за своє життя або життя близьких. Можлива плутаність свідомості, загальмованість реакцій.

*Хронічна стадія* – настає після того, як людина опиняється у відносній безпеці, але її стан не покращується. Виникають когнітивні порушення, розлади мовлення, рухові проблеми. Людина може відчувати себе «відстороненою» від реальності.

*Відстрочена стадія* – розлад проявляється через деякий час (кілька місяців), хоча раніше людина могла почуватися нормально. Симптоми можуть загострюватися під впливом стресових ситуацій або нагадувань про травму [7].

Для діагностики посттравматичного стресового розладу (ПТСР) за критеріями DSM-IV необхідно оцінити такі аспекти:

*Критерій А* (Травматична подія)

Людина має пережити травматичну ситуацію або стати її свідком. Важливо, щоб виконувалися обидві умови:

Подія була небезпечною для життя (її власного або інших), супроводжувалася серйозними загрозами або фізичними ушкодженнями.

Під час цієї ситуації людина відчувала сильний страх, жах або безпорадність.

*Критерій В* (Переживання травми знову і знову)

Травматична подія не просто залишається в пам'яті, а постійно відтворюється в різних формах. Для діагнозу достатньо одного з наступних симптомів:

Нав'язливі, неконтрольовані спогади.

Кошмари, пов'язані з травмою.

Відчуття, ніби подія відбувається знову (флешбеки, галюцинації, ілюзії).

Інтенсивний стрес через ситуації або предмети, які нагадують про подію.

Фізичне збудження при контакті з нагадуваннями про травму (почастішене серцебиття, пітливість тощо).

*Критерій C* (Уникнення та емоційне заціпеніння)

Людина уникає всього, що може нагадувати їй про травму. Для діагнозу необхідно щонайменше три з таких симптомів:

Уникання думок, розмов, ситуацій, що викликають спогади про подію.

Уникнення людей, місць або дій, які пов'язані з травмою.

Неможливість згадати важливі деталі травматичної ситуації.

Втрата інтересу до справ, які раніше були важливими.

Відчуття відстороненості від інших людей.

Емоційна «блокада» (неможливість відчувати позитивні емоції, навіть до близьких людей).

Відсутність планів або надії на майбутнє.

*Критерій D* (Підвищена тривожність та збудливість)

Після травми людина перебуває в стані постійної настороженості та внутрішнього напруження. Для діагностики потрібні щонайменше два з таких симптомів:

Проблеми зі сном (труднощі із засинанням, часті пробудження).

Підвищена дратівливість, неконтрольовані спалахи гніву.

Труднощі з концентрацією уваги.

Постійна настороженість, гіперпильність.

Надмірна реакція переляку на раптові звуки чи рухи.

*Критерій E* (Тривалість симптомів)

Симптоми тривають понад один місяць.

*Критерій F* (Порушення життєдіяльності)

Розлад суттєво впливає на соціальне, професійне або інше важливе функціонування людини, викликає сильний психологічний дискомфорт.

Якщо всі ці критерії виконуються, діагностують ПТСР [17].

ПТСР має як психологічні, так і фізичні наслідки для фахівців-рятувальників, які перебували у надзвичайній ситуації. Він може проявлятися у вигляді повторюваних спогадів про травматичну подію, нічних кошмарів, підвищеної тривожності, панічних атак і депресивних станів. Часто рятувальник відчуває емоційне виснаження, втрачає інтерес до звичних занять, що може призводити до соціальної ізоляції та труднощів у спілкуванні. Постійна напруга та паніка ускладнюють побудову здорових відносин, змушуючи людину відчувати відчуження від оточення. У цілому, ПТСР впливає на всі сфери життя, створюючи значні перешкоди для нормального функціонування, і потребує комплексного підходу до лікування, профілактики, запобігання та підтримки.

### **Висновки до першого розділу**

Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що екстремальні умови чинять комплексний вплив на психіку людини, мобілізуючи її ресурси, але водночас загрожуючи розвитком деструктивних станів, зокрема посттравматичного стресового розладу.

Посттравматичний стресовий розлад, як реакція на травматичну подію, характеризується стабільними симптоматичними кластерами та супроводжується

вторинними психічними і соматичними порушеннями, що суттєво ускладнюють адаптацію. Інтенсивність проявів ПТСР зумовлюється як об'єктивними чинниками, так і суб'єктивними особливостями особистості, включаючи рівень стресостійкості та наявність соціальної підтримки.

Стресостійкість, як ключовий захисний механізм, охоплює здатність до саморегуляції, соціальної адаптації, збереження працездатності й психофізичного здоров'я в умовах підвищеного ризику. Особливої значущості вона набуває у фахівців, діяльність яких пов'язана з постійною загрозою, як-от у піротехніків ДСНС України, які працюють у зоні бойових дій. У цьому контексті актуальними є не лише розробка ефективних механізмів психологічного супроводу та реабілітації, а й систематичне вивчення психофізіологічних аспектів адаптації та впровадження міждисциплінарних програм підтримки.

Посттравматичні стресові розлади характеризуються тим, що впливають на всі аспекти функціонування людини, включаючи фізичний стан, особистісний розвиток, а також взаємодію з іншими людьми та соціальне середовище. Тому важливо вчасно розпізнати ознаки ПТСР на ранніх етапах і надати необхідну психологічну допомогу. ПТСР має як психологічні, так і фізичні наслідки для фахівців-рятувальників, які перебували у надзвичайній ситуації. Він може проявлятися у вигляді повторюваних спогадів про травматичну подію, нічних кошмарів, підвищеної тривожності, панічних атак і депресивних станів. Часто рятувальник відчуває емоційне виснаження, втрачає інтерес до звичних занять, що може призводити до соціальної ізоляції та труднощів у спілкуванні. Постійна напруга та паніка ускладнюють побудову здорових відносин, змушуючи людину відчувати відчуження від оточення. У цілому, ПТСР впливає на всі сфери життя, створюючи значні перешкоди для нормального функціонування, і потребує комплексного підходу до лікування, профілактики, запобігання та підтримки.



## РОЗДІЛ 2.

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДИХ ПРАЦІВНИКІВ ДСНС

#### 2.1. Організація емпіричного дослідження та обґрунтування психодіагностичних методик

Емпіричне дослідження було проведено у чотири етапи, на кожному з яких використовувалася окрема методика. Метою дослідження було вивчити специфіку вираження стресостійкості у професіоналів-рятувальників ДСНС. Для досягнення цієї мети застосовувалися різні методи психологічної діагностики, зокрема: психологічне спостереження; психологічна бесіда; психодіагностичне тестування; математична обробка результатів.

Експериментальна база дослідження: в емпіричному дослідженні взяли участь 46 рятувальників зі Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, Личаківського районного відділу ГУ ДСНС у м. Львові, а також 10 пожежно-рятувальна частина у місті Броди.

*На першому етапі* дослідження для визначення рівня стресостійкості рятувальників ДСНС використовувалась методика «Аналіз стилю життя» (або Бостонський тест на стресостійкість). Ця методика спрямована на оцінку рівня стресостійкості особистості [8].

Методика охоплює 20 тверджень, на кожне з яких є кілька варіантів відповідей. Кожен варіант оцінюється певною кількістю балів:

«Завжди» – 1 бал;

«Часто» – 2 бали;

«Іноді» – 3 бали;

«Майже ніколи» – 4 бали;

«Ніколи» – 5 балів.

Після того, як досліджуваний дасть відповіді, підсумовуються бали, отримані за всі твердження. За цією сумою встановлюється рівень стресостійкості особистості. Оскільки шкала має обернений характер, менша кількість набраних балів свідчить про вищу стресостійкість особи.

Результати тесту інтерпретуються таким чином:

Якщо досліджуваний набрав 10 балів або менше, це свідчить про надзвичайно високий рівень стресостійкості (при умові, що відповіді були чесними).

Якщо кількість балів знаходиться в межах від 11 до 30, це означає, що рівень стресостійкості є нормальним або середнім.

Якщо досліджуваний отримав понад 30 балів, це вказує на низький рівень стресостійкості.

Якщо кількість балів перевищує 50, це свідчить про дуже низький рівень стресостійкості.

*На другому етапі* експерименту ми зосередилися на визначенні рівня толерантності до невизначеності у професійній діяльності рятувальників. Для цього ми обрали методика MSTAT-1 (Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance-1), розроблену McLain. Ця методика дозволяє оцінити, наскільки рятувальники здатні ефективно діяти в умовах невизначеності та незрозумілих ситуацій [35, с.185].

Ця методика складається з 22 ситуацій, на які респонденти повинні відповісти, використовуючи принцип семантичного диференціалу, з оцінками від -3 до 3. Сумарний бал може коливатися від -66 до +66. Позитивний результат свідчить про високий рівень толерантності до невизначеності, а негативний – про низьку толерантність.

*Третій етап* нашого дослідження був спрямований на визначення схильності рятувальників до ризику. Для цього ми використали методику «Діагностика ступеня готовності до ризику», розроблену Шубертом. Цей тест дозволяє оцінити, наскільки рятувальники готові до ризику в екстремальних ситуаціях, що є важливою складовою їх професійної діяльності [1].

Методика «Діагностика ступеня готовності до ризику» складається з 25 запитань, які оцінюються на основі шкали семантичного диференціалу. Кожне питання має два можливих варіанти відповіді: «Так» або «Ні», але є варіанти, коли людина може вибрати відповіді, що знаходяться між цими крайнощами. Оцінка балів за кожну відповідь виглядає наступним чином:

Якщо респондент повністю погоджується з твердженням, тобто дає чітку відповідь «Так», то він отримує 2 бали.

Якщо респондент скоріше погоджується з твердженням, тобто відповідь «Так» є більшою, ніж «Ні», то він отримує 1 бал.

Якщо респондент не може чітко визначитися, даючи відповідь, яка є «нейтральною» або між «Так» і «Ні», то йому нараховується 0 балів.

Якщо респондент більш схильний до відповіді «Ні», ніж до «Так», то нараховується -1 бал.

Якщо респондент повністю не погоджується з твердженням, тобто дає відповідь «Ні», то йому нараховується -2 бали.

Після того як респонденти дадуть відповіді на всі 25 запитань, їхні бали підсумовуються. Сума балів за тест може коливатися від -50 до +50.

Інтерпретація результатів тесту виглядає так:

Якщо сумарний бал тесту менше -30 балів, це свідчить про надмірну обережність респондента. Така особа, ймовірно, схильна уникати ризику, має страх перед невизначеністю та небезпекою.

Якщо сума балів знаходиться в діапазоні від -10 до +10 балів, це вказує на середній рівень готовності до ризику. Респондент має баланс між обережністю та готовністю до ризикованих ситуацій. Така особа зазвичай може приймати рішення в умовах невизначеності, але без надмірного захоплення ризиками.

Якщо загальний бал перевищує +20, це означає, що респондент схильний до високої готовності до ризику. Людина, яка отримала такий результат, як правило, легко йде на ризик, швидко приймає рішення в екстремальних умовах, можливо, не завжди усвідомлюючи всі потенційні небезпеки.

Таким чином, цей тест дозволяє оцінити психологічний тип людини щодо її схильності до ризику, що є важливим аспектом при дослідженні готовності до екстремальних ситуацій, особливо у професіях, пов'язаних з високим рівнем стресу і небезпеки, як, наприклад, у діяльності рятувальників.

*Четвертий етап* нашого дослідження був присвячений оцінці рівня психологічної життєстійкості (резильєнтності) рятувальників, що є критично важливою особистісною характеристикою для ефективного функціонування в умовах хронічного стресу, емоційного виснаження та небезпеки. Для цього було використано шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона – 10 (CD-RISC-10), що є скороченою версією оригінального інструменту, розробленого Коннором і Девідсоном у 2003 році та адаптованого до українського контексту Школіною та співавт. у 2020 році.

Мета методики полягає в оцінці загального рівня резильєнтності – здатності особистості відновлюватися після труднощів, адаптуватися до змін, справлятися зі стресовими подіями та підтримувати психологічну стійкість. Шкала містить 10 тверджень, що охоплюють ключові аспекти життєстійкості: гнучкість, впевненість у собі, витривалість, позитивне мислення, контроль над емоціями тощо.

Кожне твердження оцінюється респондентом за п'ятибальною шкалою Лайкерта: від 0 («повністю невірно») до 4 («вірно майже у всіх випадках»). Таким

чином, загальна кількість балів може варіюватися від 0 до 40. Вищі показники свідчать про високий рівень резильєнтності.

Приклад тверджень включає такі формулювання, як: «Я здатний адаптуватися до змін», «Я швидко відновлююсь після хвороби або труднощів», «Під тиском я зберігаю ясність мислення» тощо. Респонденти мали самостійно оцінити кожне з цих тверджень, виходячи з власного досвіду.

Обробка результатів передбачає підсумовування балів за всіма пунктами. Згідно з критеріями, запропонованими Кокуном у 2022 році на основі репрезентативної вибірки ( $N = 1257$ ), рівень резильєнтності класифікується наступним чином: 0–15 балів – низький рівень; 16–20 – нижчий за середній; 21–25 – середній; 26–30 – вищий за середній; 31–40 – високий рівень резильєнтності.

Застосування шкали CD-RISC-10 у вибірці рятувальників дозволяє не лише кількісно оцінити їхню життєстійкість, а й виявити потенційні ризики емоційного вигорання чи зниження ефективності в екстремальних умовах. Дослідження цього показника є особливо релевантним у професійному середовищі, де необхідність швидкої адаптації до змін, здатність зберігати самовладання та подолання труднощів є ключовими умовами професійної придатності.

Для обробки результатів ми використовували статистичну програму SPSS 17.0 та Jamovi. Щоб визначити, чи є значимі відмінності між середніми значеннями груп, ми застосували  $u$ -критерій Мана-Уїтні. Цей тест дозволяє порівняти середні показники двох груп і визначити, чи є статистично значущі відмінності між ними. Для виявлення кореляційних зв'язків між різними показниками ми використали кореляційний аналіз Спірмена. Цей метод дозволяє оцінити, наскільки сильно і в якому напрямі пов'язані різні змінні, допомагаючи зрозуміти, чи існують статистично значущі зв'язки між ними.

## 2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей професійної стресостійкості молодих працівників ДСНС

Для визначення особливостей прояву стресостійкості у рятувальників ДСНС ми використали методику «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість). Після проведення тестування та аналізу отриманих результатів, ми оформили їх у вигляді таблиці 2.1 для подальшого представлення і аналізу.

**Таблиця 2.1 – Рівень стресостійкості рятувальників ДСНС**

<b>Рівень стресостійкості</b>	<b>Кількість рятувальників (осіб) (n=46)</b>	<b>Кількість рятувальників (%)</b>
Високий	8	17,4 %
Середній	27	58,7 %
Низький	11	23,9 %

Найбільшу частку становлять особи із середнім рівнем стресостійкості – 58,7% (27 осіб). Це свідчить про наявність у більшості респондентів достатнього, але не вичерпного запасу психологічних ресурсів для подолання напружених ситуацій. Такий рівень передбачає здатність справлятися зі стресовими навантаженнями, однак за умов тривалого або надмірного стресу може спостерігатися зниження адаптивності.

Високий рівень стресостійкості виявлено у 17,4% рятувальників (8 осіб), що є позитивним показником і вказує на наявність добре сформованих механізмів емоційної саморегуляції, стійкого почуття контролю над подіями та вміння зберігати ефективність у критичних ситуаціях. Ця група респондентів потенційно є найменш уразливою до негативного впливу професійного стресу.

Разом з тим, 23,9% учасників дослідження (11 осіб) продемонстрували низький рівень стресостійкості. Це є сигналом про підвищену психологічну

вразливість до стресогенних чинників і вказує на потребу в профілактичних заходах, спрямованих на зміцнення емоційної стабільності та підвищення адаптивного потенціалу. Представники цієї групи можуть мати труднощі у підтриманні функціональної рівноваги в умовах підвищеного ризику або психоемоційного навантаження, що характерні для професійної діяльності рятувальників.

Для кращого відображення результатів ми зобразили їх на рис. 2.1.

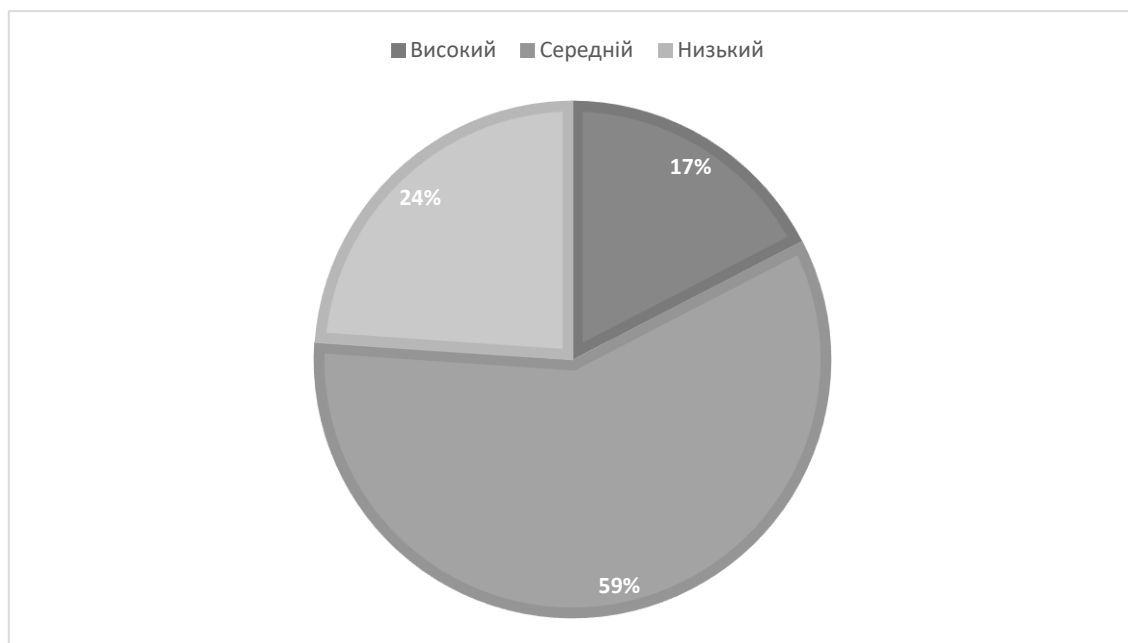


Рисунок 2.1 – Рівні стресостійкості рятувальників ДСНС

Далі ми проаналізували отримані результати за методикою «Готовність до ризику» Шуберта. Результати ми оформили у вигляді табл. 2.2.

Таблиця 2.2 – Готовність до ризику рятувальників ДСНС

Показник	Кількість рятувальників (осіб) (n=46)	Кількість рятувальників (%)
Висока готовність до ризику	12	26,1 %

Середня готовність до ризику	16	34,8 %
Низька готовність до ризику	18	39,1 %
Усього	46	100 %

Найбільшу частку серед рятувальників становлять особи з низьким рівнем готовності до ризику (39,1 %), що свідчить про переважно обережне ставлення до небезпечних ситуацій. Водночас третина опитаних (34,8 %) продемонструвала середній рівень готовності до ризику, а лише 26,1 % респондентів мають високу готовність до ризику, що може свідчити про індивідуальні особливості сприйняття професійних загроз.

Результати візуалізовано на рис. 2.2

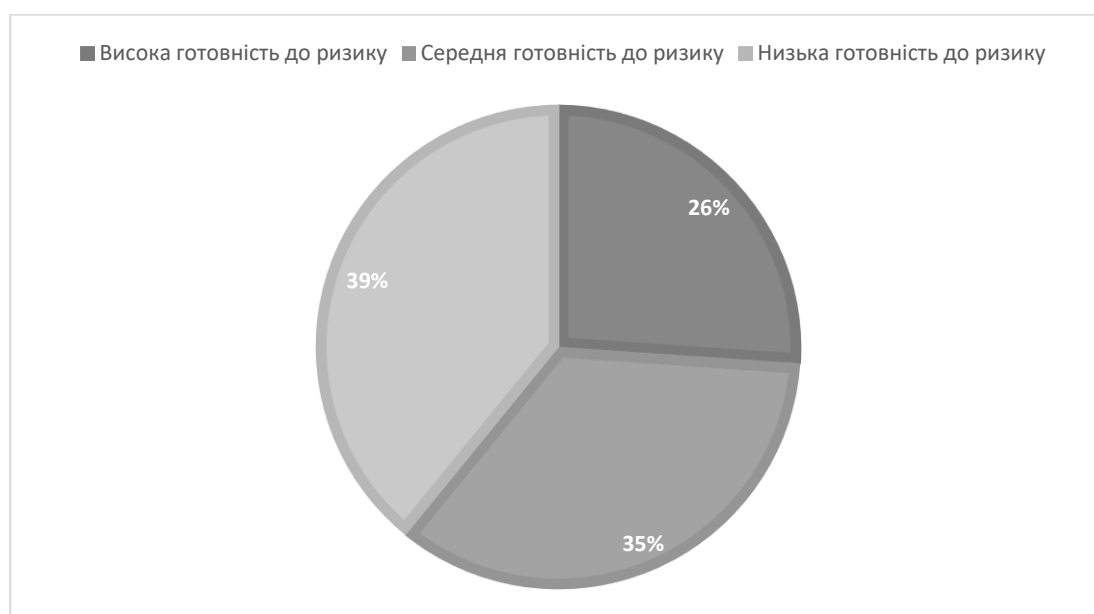


Рисунок 2.2 – Готовність до ризику рятувальників ДСНС.

На наступному етапі дослідження проведено аналіз результатів за методикою «Толерантність до невизначеності (MSTAT-1)». Результати – у табл. 2.3.

**Таблиця 2.3 – Толерантність до невизначеності рятувальників ДСНС**

Показник	Кількість осіб	Процент (%)
----------	----------------	-------------



Висока	22	47,8
Помірна	14	30,4
Дуже низька	3	6,5
Помірно низька	4	8,7
Виражена нетолерантність	3	6,5

Найбільша частка обстежених (47,8%) продемонструвала високий рівень толерантності до невизначеності, що свідчить про їхню здатність конструктивно реагувати на ситуації непередбачуваного характеру, зберігати емоційну стабільність та ефективність професійної діяльності в умовах ризику. Ще 30,4% учасників мають помірний рівень, що також є прийнятним і свідчить про потенціал до адаптації.

Разом з тим, у 21,7% респондентів зафіксовані знижені рівні толерантності: 6,5% – дуже низький, 8,7% – помірно низький, а 6,5% виявили виражену нетолерантність. Це вказує на наявність певної частки осіб, які можуть відчувати напруження, дезорганізацію або ухилятися від прийняття рішень у ситуаціях невизначеності. Отримані дані можуть бути корисними при плануванні психопрофілактичних заходів та тренінгів адаптивності, спрямованих на розвиток емоційної гнучкості та стресостійкості.

Результати візуалізовано на рис. 2.3.

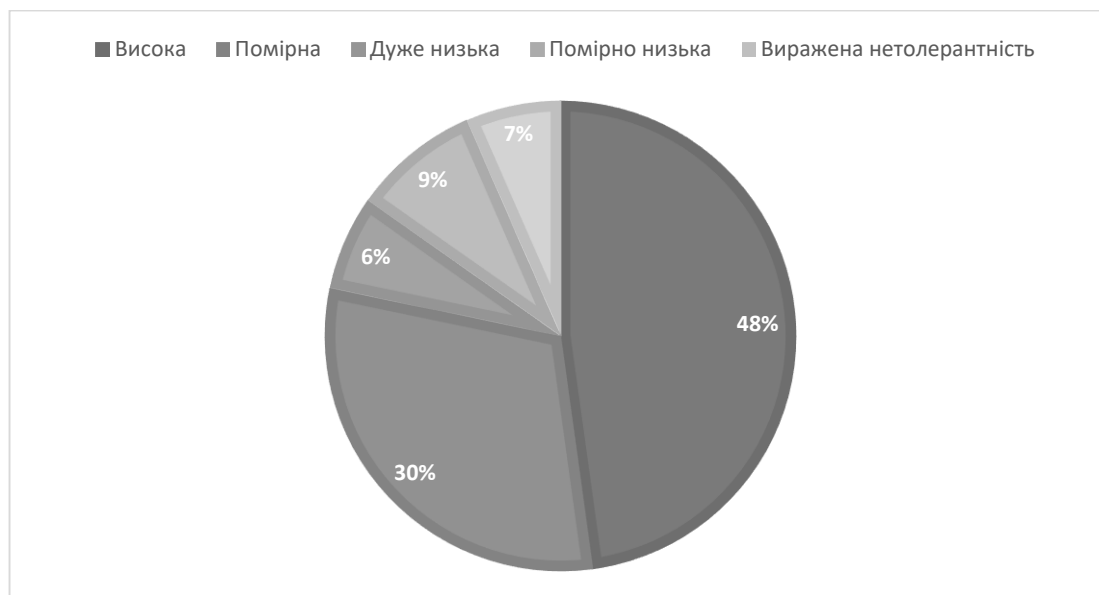


Рисунок 2.3 – Рівні толерантності до невизначеності рятувальників ДСНС

На четвертому етапі було проведено шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона – 10 (CD-RISC-10) з метою оцінки рівня психологічної життєстійкості (резильєнтності) рятувальників. Результати наведені у табл. 2. 4.

Таблиця 2.4 – Резильєнтність рятувальників ДСНС

Показник	Кількість осіб	Процент (%)
Висока	12	26,1
Вища за середню	9	19,6
Середня	9	19,6
Нижча за середню	8	17,4
Низька	8	17,4

Результати оцінювання резильєнтності серед рятувальників ДСНС засвідчили відносно широкий спектр варіативності індивідуального рівня психологічної стійкості. Найбільша частка респондентів – 26,1% (12 осіб) – продемонструвала високий рівень резильєнтності, що свідчить про сформовану здатність адаптуватися до складних, критичних або травматичних життєвих ситуацій без значного зниження ефективності діяльності. Особи з таким рівнем

резильєнтності характеризуються високою внутрішньою мотивацією, почуттям контролю над життям та конструктивними механізмами подолання стресу.

Крім того, ще 19,6% опитаних (9 осіб) мають рівень резильєнтності, вищий за середній, а також 19,6% – середній рівень. Таким чином, загалом 65,3% рятувальників мають середній і вищий за середній або високий рівень резильєнтності, що є позитивною ознакою професійної придатності до роботи в умовах високого ризику та непередбачуваності.

Водночас 17,4% респондентів (8 осіб) продемонстрували нижчий за середній рівень резильєнтності, і ще 17,4% – низький. Ці показники свідчать про наявність частини працівників, які можуть мати труднощі у психологічному відновленні після впливу стресових подій або у збереженні стабільного емоційного стану в умовах професійних викликів. Для таких осіб рекомендовані цільові психокорекційні заходи, спрямовані на розвиток саморегуляції, відновлення ресурсного стану та формування ефективних копінг-стратегій.

Результати візуалізовано на рис. 2.4.

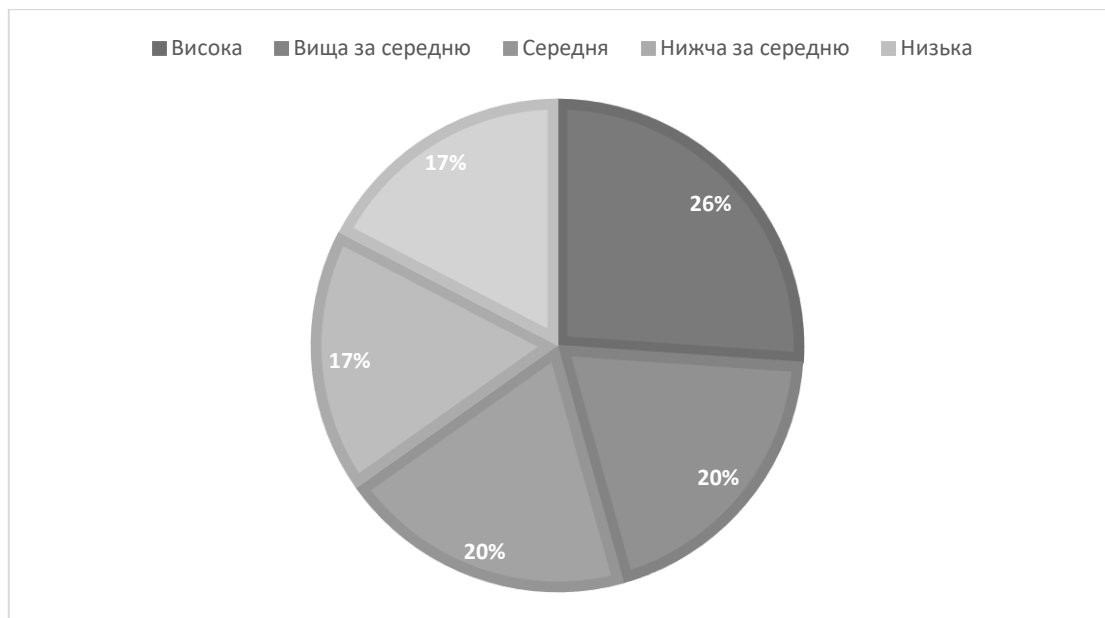


Рисунок 2.4 – Рівні резильєнтності рятувальників ДСНС.

### 2.3. Математична обробка результатів емпіричного дослідження

З метою визначення відмінностей за досліджуваними показниками за віком та стажем роботи, ми провели порівняльний аналіз із застосуванням критерію Мана-Уїтні. Описова статистика груп за віком подана на табл. 2.5.

**Таблиця 2.5 – Описова статистика груп за віком**

Показник	Вікова група	N	Середнє	Медіана	SD	SE
Резильєнтність	До 30 років	21	17.9	17.0	6.70	1.46
	Після 30 років	25	29.5	30.0	5.77	1.15
Стресостійкість	До 30 років	21	25.2	24.0	15.91	3.47
	Після 30 років	25	28.9	26.0	15.23	3.05
Готовність до ризику	До 30 років	21	97.6	102.0	27.45	5.99
	Після 30 років	25	102.2	96.0	27.52	5.50
Толерантність до невизначеності	До 30 років	21	112.7	130.0	39.19	8.55
	Після 30 років	25	114.2	120.0	29.21	5.84

Результати т-тесту за критерієм віку подані в табл. 2.6.

**Таблиця 2.6 – Порівняння психологічних показників у рятувальників ДСНС за віком (Манна-Уїтні U)**

Показник	Статистика U	Рівень значущості, p
Резильєнтність	46.0	< 0.001
Стресостійкість	218.0	0.332
Готовність до ризику	243.0	0.678
Толерантність до невизначеності	246.5	0.732

Проведений порівняльний аналіз за допомогою критерію Манна-Уїтні дозволив виявити статистично значущі відмінності між рятувальниками різних вікових груп лише за одним із досліджуваних показників – резильєнтністю. Значення  $U = 46.0$  при  $p < 0.001$  свідчить про високий рівень статистичної

значущості, що дозволяє з упевненістю стверджувати: рятувальники віком понад 30 років мають достовірно вищий рівень резильєнтності порівняно з молодшими колегами. Середнє значення у старшій віковій групі становить 29.5 бала, тоді як у молодшій – лише 17.9 бала. Це може свідчити про те, що досвід, життєва зрілість, а також більший стаж роботи в умовах стресогенних ситуацій сприяють розвитку здатності до психологічного відновлення після труднощів, адаптації до змін та утримання внутрішньої стійкості.

Водночас, відмінності за рівнем стресостійкості, готовності до ризику та толерантності до невизначеності не виявили статистичної значущості ( $p > 0.05$ ). Це дозволяє зробити висновок, що незалежно від віку, рятувальники ДСНС загалом демонструють подібний рівень здатності витримувати стресові ситуації, схильності до прийняття ризику в межах професійної діяльності, а також психологічної готовності функціонувати в умовах невизначеності.

Описова статистика груп за стажем подана на табл. 2.7.

**Таблиця 2.7 – Описова статистика груп за стажем**

Показник	Група	N	Середнє	Медіана	SD	SE
Резильєнтність	До 5 років	17	18.6	18.0	7.35	1.78
	Від 5 років	29	27.4	27.0	7.40	1.37
Стресостійкість	До 5 років	17	21.8	17.0	17.50	4.24
	Від 5 років	29	30.4	27.0	13.47	2.50
Готовність до ризику	До 5 років	17	93.0	83.0	29.97	7.27
	Від 5 років	29	104.3	105.0	25.17	4.67
Толерантність до невизначеності	До 5 років	17	127.4	137.0	30.82	7.48
	Від 5 років	29	105.4	113.0	33.20	6.17

Результати t-тесту за критерієм стажу роботи наведені у табл. 2.8.

**Таблиця 2.8 – Порівняння психологічних показників рятувальників ДСНС залежно від стажу роботи (Манна-Уїтні U)**

Показник	Статистика U	p-рівень значущості
Резильєнтність	98.5	< 0.001
Стресостійкість	134.5	0.011
Готовність до ризику	187.0	0.181
Толерантність до невизначеності	135.5	0.012

Проведений T-тест незалежних вибірок з використанням критерію Манна-Уїтні дозволив виявити статистично значущі відмінності у рівнях резильєнтності, стресостійкості та толерантності до невизначеності залежно від стажу роботи рятувальників ДСНС. Найбільш виражені відмінності спостерігалися за показником резильєнтності, де значення  $U = 98.5$  при  $p < 0.001$  вказує на те, що рятувальники зі стажем понад 5 років мають значно вищий рівень цієї якості. Середнє значення у старшій за стажем групі становить 27.4 бала, тоді як у працівників зі стажем до 5 років – лише 18.6 бала.

Також виявлено статистично значущу перевагу рятувальників зі стажем понад 5 років у рівні стресостійкості ( $U = 134.5$ ,  $p = 0.011$ ), що вказує на більшу здатність витримувати вплив стресових факторів, характерних для екстремальних умов служби. У цій групі середнє значення становить 30.4 бала, у той час як у працівників зі стажем до 5 років – 21.8 бала.

Цікаво, що толерантність до невизначеності виявилася статистично значущо вищою у рятувальників з меншим стажем ( $U = 135.5$ ,  $p = 0.012$ ), тобто менш досвідчені працівники, можливо, демонструють більшу відкритість до нових, неоднозначних ситуацій, або ж менш критично сприймають невизначеність внаслідок меншого професійного досвіду. Середнє значення в групі зі стажем до 5 років – 127.4 бала, тоді як у групі понад 5 років – 105.4 бала.

Водночас, за показником готовності до ризику статистично значущих відмінностей не виявлено ( $p = 0.181$ ), що свідчить про відносну стабільність цього показника незалежно від професійного досвіду. Це узгоджується з особливостями професійної діяльності рятувальників, де готовність до прийняття обґрунтованого ризику формується вже на етапі базової професійної підготовки.

Загалом результати дослідження підтверджують, що професійний стаж має істотний вплив на психологічну стійкість і адаптивні ресурси рятувальників, що важливо враховувати при плануванні заходів психологічного супроводу, наставництва та адаптаційних програм у службах ДСНС.

Кореляція (коефіцієнт Спірмена) між психологічними характеристиками рятувальників ДСНС України подана у додатку Ж. Кореляційний граф продемонстровано на рис. 2.5.

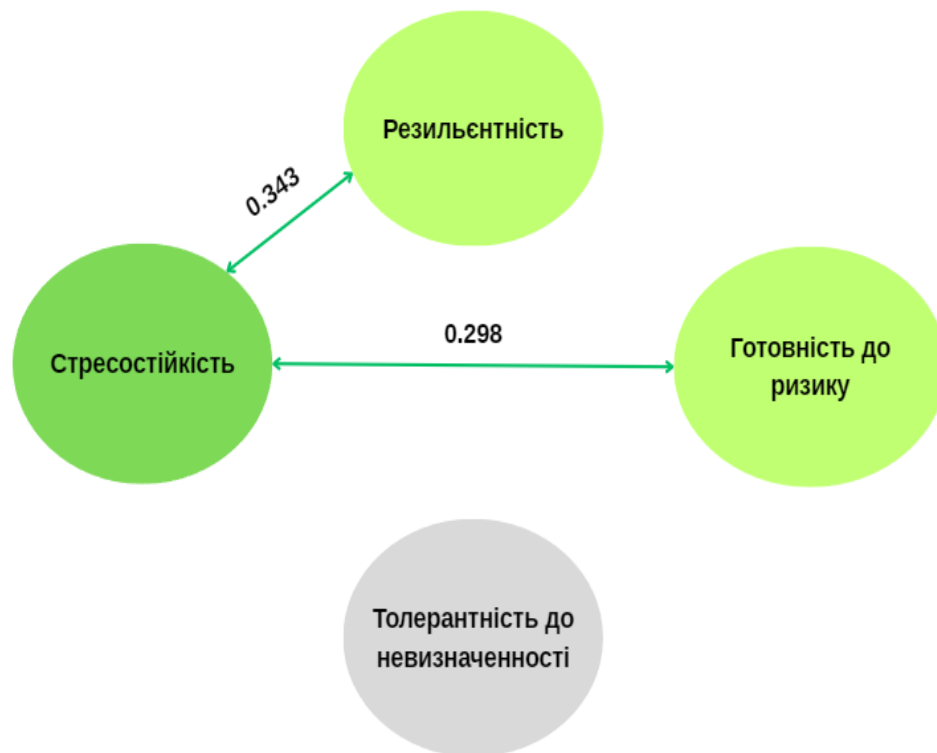


Рисунок 2.5 – Кореляційний граф зв'язків між психологічними характеристиками респондентів

Насамперед, зафіксовано слабкий позитивний, статистично значущий зв'язок між резильєнтністю та стресостійкістю ( $\rho = 0.343$ ,  $p = 0.020$ ). Це свідчить про те, що вищий рівень психологічної стійкості (резильєнтності) супроводжується вищою здатністю рятувальників справлятися зі стресовими ситуаціями, що цілком узгоджується з теоретичними уявленнями про взаємозв'язок адаптаційних механізмів особистості.

Також встановлено слабкий позитивний кореляційний зв'язок між стресостійкістю та готовністю до ризику ( $\rho = 0.298$ ,  $p = 0.044$ ), що свідчить про те, що рятувальники з вищою стресостійкістю більш готові брати на себе ризики, характерні для надзвичайних ситуацій. Такий результат підкреслює важливість тренування обох якостей у професійній підготовці фахівців, що працюють в умовах підвищеної небезпеки.

Інші показники не виявили статистично значущих зв'язків. Зокрема, резильєнтність, за нашими даними, не пов'язана з готовністю до ризику ( $\rho = 0.168$ ,  $p = 0.264$ ) та толерантністю до невизначеності ( $\rho = 0.027$ ,  $p = 0.859$ ), що може свідчити про автономність цих характеристик або ж вплив додаткових чинників. Крім того, толерантність до невизначеності не має значущих кореляцій із жодною з досліджуваних змінних, що потребує подальшого аналізу і, можливо, залучення більш складних методів для глибшого розуміння ролі цього конструкта у професійній діяльності фахівців-рятувальників.

Таким чином, виявлені кореляції дозволяють зробити висновок, що ключовими психологічними чинниками, які взаємопов'язані у фахівців ДСНС, є резильєнтність, стресостійкість і готовність до ризику, тоді як толерантність до невизначеності проявляє відносну незалежність, що, ймовірно, пов'язано з особливостями професійної соціалізації в цій сфері.



## Висновки до другого розділу

Результати емпіричного дослідження дозволяють зробити низку важливих висновків щодо психологічних характеристик рятувальників ДСНС, зокрема у контексті вікових і професійних відмінностей. Застосування критерію Манна-Уїтні дало змогу виявити, що віковий чинник має суттєвий вплив лише на рівень резильєнтності: рятувальники віком понад 30 років виявляють статистично значуще вищу здатність до психологічного відновлення та адаптації порівняно з молодшими колегами. Водночас, за такими характеристиками, як стресостійкість, готовність до ризику та толерантність до невизначеності, статистично значущих вікових відмінностей не виявлено.

Професійний стаж, на відміну від віку, виявився значущим чинником для трьох із чотирьох досліджуваних змінних. Рятувальники зі стажем понад 5 років демонструють вищі рівні резильєнтності та стресостійкості, що відображає накопичення адаптивних ресурсів у процесі тривалого перебування в стресогенному середовищі. Проте цікавою виявилася зворотна тенденція щодо толерантності до невизначеності: працівники з меншим стажем виявляють більшу відкритість до неоднозначних ситуацій, що може бути пов'язано з меншою критичністю оцінювання ризиків або з особливостями первинної професійної соціалізації.

Кореляційний аналіз дозволив з'ясувати, що ключовими психологічними змінними, які взаємопов'язані у структурі особистості рятувальника, є резильєнтність, стресостійкість і готовність до ризику. Зокрема, вищий рівень резильєнтності супроводжується вищою стресостійкістю, а підвищена стресостійкість корелює з готовністю до прийняття ризику. Такий взаємозв'язок підкреслює системний характер адаптаційних механізмів, що дозволяють рятувальникам ефективно діяти в умовах небезпеки.



## РОЗДІЛ 3.

### ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МОЛОДИХ ПРАЦІВНИКІВ ДСНС

#### 3.1. Мета, завдання психокорекційної програми формування стресостійкості у молодих працівників ДСНС

У ході проведеного дослідження ми розробили психокорекційну програму розвитку стресостійкості у молодих працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій (додаток Д). Зважаючи на високий рівень професійного стресу, з яким стикаються рятувальники ДСНС у процесі виконання своїх службових обов'язків, виникла потреба у розробці ефективних психокорекційних методик, спрямованих на підвищення їхньої психологічної стійкості.

Програма базується на сучасних підходах до психологічної корекції та включає методи когнітивно-поведінкової терапії, техніки релаксації, емоційно-когнітивні тренінги, а також стратегії адаптації до екстремальних умов праці. Вона розроблена з урахуванням специфіки діяльності рятувальників і спрямована на зміцнення навичок емоційної саморегуляції, формування адаптивних стратегій подолання стресу та профілактику професійного вигорання.

Мета програми: розвиток стресостійкості у рятувальників ДСНС через усвідомлення життєвої позиції, удосконалення комунікативних навичок та оволодіння техніками самоконтролю емоцій і поведінки. Програма спрямована на зниження рівня психологічного напруження, розвиток адаптаційних механізмів та формування ефективних стратегій подолання стресу в умовах професійної діяльності.

Завдання програми:

1. Підвищення обізнаності про стрес та його вплив на організм:

- Надання теоретичних знань щодо механізмів стресу, його фізіологічних, психологічних та поведінкових проявів;
  - Ознайомлення рятувальників із основними стресогенними факторами їхньої професійної діяльності;
  - Вивчення наслідків хронічного стресу та методів його профілактики.
2. Формування позитивного образу «Я» та розвиток емоційної саморегуляції:
- Підвищення рівня самооцінки та впевненості у власних силах;
  - Опрацювання негативних установок та формування позитивного мислення;
  - Оволодіння навичками саморегуляції, зокрема прийомами управління емоціями та поведінкою у складних ситуаціях.
3. Зниження рівня тривожності та попередження розвитку психологічного виснаження:
- Освоєння технік релаксації, дихальних вправ та методів м'язового розслаблення;
  - Формування навичок конструктивного подолання стресових ситуацій;
  - Розвиток емоційної стійкості та гнучкості мислення.
4. Формування навичок ефективної комунікації та соціальної підтримки:
- Розвиток навичок міжособистісного спілкування та взаємодії в екстремальних умовах;
  - Стимулювання культури взаємодопомоги та підтримки у професійному середовищі;
  - Навчання методам активного слухання та асертивної поведінки.
5. Розвиток особистісної значущості та мотивації до саморозвитку:
- Посилення усвідомлення власної ролі у професійному середовищі;

- Визначення особистісних цінностей та пріоритетів у професійній діяльності;
- Впровадження механізмів самоконтролю та планування особистого розвитку.

Структура програми: Програма передбачає як індивідуальну, так і групову роботу та реалізується через інтерактивні методи: лекції, бесіди, психологічні тренінги, вправи на релаксацію та когнітивно-поведінкові техніки. Вона складається з чотирьох основних блоків:

1. Лекційно-інформаційний блок – надання теоретичних знань про стрес, його наслідки та способи подолання;
2. Розвиток позитивного мислення – формування позитивного образу себе, підвищення самооцінки;
3. Зниження тривожності – опанування методів саморегуляції та релаксації;
4. Розвиток впевненості та значущості – формування особистісної стійкості та професійної самореалізації.

Розроблена програма викладена у додатку Д. Програма є комплексним підходом до вирішення проблеми підвищення стресостійкості серед рятувальників ДСНС, що дозволяє їм ефективно впоратися з професійними викликами і зберігати психологічне здоров'я.

### **3.2. Практичні рекомендації для рятувальників щодо запобігання стресу**

У сучасному світі багато людей приділяють увагу своєму психологічному стану, зокрема питанням стресу, який супроводжує нас майже кожного дня, а також стресостійкості, що допомагає справлятися з цим стресом. Особливо це стосується рятувальників ДСНС, які постійно стикаються з непередбачуваними ситуаціями, великою фізичною та психологічною напругою. Для них важливо

розуміти, які саме фактори викликають сильні стресові реакції, оскільки ці реакції можуть накопичуватися і впливати на подальше життя та професійну діяльність.

Зрозуміло, що рівень стресостійкості має значний вплив на розвиток багатьох аспектів життя, особливо коли йдеться про професії, що постійно стикаються з екстремальними та небезпечними умовами. Це особливо важливо для рятувальників ДСНС, що працюють у таких ситуаціях щодня. Тому виникає необхідність розробки психокорекційної програми, спрямованої на підвищення стресостійкості серед рятувальників. Психологи мають завдання допомогти цим професіоналам навчитися самостійно справлятися з стресом, знижувати вплив стресогенних факторів, що впливають як на їхню особистість, так і на ефективність виконання професійних обов'язків.

Розроблена нами програма є комплексною, охоплюючи всі необхідні аспекти психокорекції стресостійкості. Вона включає як теоретичні, так і практичні вправи, що дозволяють рятувальникам не лише отримати знання, але й застосовувати їх у реальних життєвих ситуаціях. Чітка структура програми та послідовність блоків дозволяє системно підходити до розвитку стресостійкості, починаючи з базових знань і завершуючи реальними інструментами для подолання стресу та тривожності.

Зважаючи на специфіку роботи рятувальників ДСНС, програма має високу практичну цінність, адже вона враховує як інтелектуальні, так і емоційні складові стресостійкості. Психологічна підготовка рятувальників у рамках цієї програми дозволить значно підвищити їх ефективність та знизити вплив стресу на їхню діяльність.

Професія рятувальника ДСНС є однією з найбільш стресових. Постійний ризик, відповідальність за життя інших людей та складні умови праці можуть призводити до значних психологічних навантажень. Тому важливо знати та застосовувати ефективні методи запобігання стресу.

Перш за все, необхідно звертати увагу на фізичне здоров'я. Регулярні фізичні навантаження допомагають знижувати рівень напруження, покращують кровообіг і сприяють вивільненню ендорфінів – природних гормонів радості. Оптимальними є заняття спортом, щоденні пробіжки, вправи на гнучкість та силові тренування. Важливе значення має й повноцінний сон. Дефіцит сну знижує концентрацію уваги, витривалість і стійкість до стресу, тому необхідно дотримуватися режиму сну, намагаючись спати не менше 7-8 годин на добу.

Збалансоване харчування також відіграє важливу роль у профілактиці стресу. Вживання продуктів, багатих на вітаміни групи В, магній та омега-3 жирні кислоти, сприяє підтримці нервової системи. Необхідно зменшити споживання кофеїну та цукру, адже вони можуть викликати коливання рівня енергії та емоційний дисбаланс.

Ефективні методи психологічного розвантаження включають дихальні техніки та медитацію. Глибоке дихання допомагає швидко знизити рівень напруги, стабілізувати серцевий ритм і нормалізувати тиск. Достатньо кілька хвилин на день приділяти дихальним вправам, щоб покращити емоційний стан. Медитація та техніки усвідомленості допомагають навчитися контролювати думки, знижують рівень тривожності та сприяють кращому розумінню власних емоцій.

Соціальна підтримка є ще одним ключовим фактором у зниженні стресу. Спілкування з колегами, друзями та рідними допомагає знизити рівень емоційного напруження та створити відчуття підтримки. Важливо не приховувати власні переживання, а ділитися ними з оточуючими. У деяких випадках варто звертатися до професійного психолога, який допоможе знайти ефективні методи подолання стресових ситуацій.

Також варто розвивати навички керування стресом через планування часу та постановку реалістичних цілей. Надмірне навантаження та хаотичний розпорядок

дня можуть спричиняти почуття тривожності. Чітке планування дозволяє уникнути зайвого перевантаження та розподілити сили раціонально. Необхідно встановлювати пріоритети та навчитися говорити «ні», коли завдання виходять за межі можливостей.

Дуже важливо знаходити час для відпочинку та улюблених занять. Хобі, прогулянки на природі, музика, читання книг або будь-які інші захоплення допомагають переключити увагу та знизити рівень напруги. Навіть короткі перерви протягом робочого дня можуть суттєво покращити самопочуття.

Корисним є розвиток навичок управління емоціями. Практики емоційного інтелекту допомагають краще розуміти та контролювати власні реакції на стресові ситуації. Усвідомлення емоцій та використання методів самозаспокоєння допомагають знизити їх негативний вплив.

Важливо також навчитися справлятися зі стресовими ситуаціями через аналіз подій та позитивне мислення. Використання технік когнітивної реструктуризації дозволяє змінити негативне ставлення до ситуацій та знайти в них позитивні моменти.

Розвиток професійних навичок і постійне навчання допомагають підвищити впевненість у своїх діях та зменшити стрес, пов'язаний із невизначеністю. Регулярні тренування, симуляції та вивчення нових методик роботи дозволяють краще підготуватися до різноманітних ситуацій.

Узагальнюючи вищевикладене, ми розробили практичні рекомендації для підвищення стресостійкості рятувальників ДСНС (табл. 3.1).

**Таблиця 3.1 – Рекомендації для підвищення стресостійкості рятувальників ДСНС**

Сфера	Рекомендації
Фізичне здоров'я	Регулярні фізичні навантаження (біг, силові вправи, вправи



	на гнучкість); дотримання режиму сну (7–8 год/добу); уникнення перевтоми.
Харчування	Раціон, багатий на вітаміни групи В, магній, омега-3; обмеження цукру та кофеїну для стабілізації енергії та емоцій.
Психологічне розвантаження	Практики глибокого дихання, щоденна медитація, техніки усвідомленості; зниження напруги та стабілізація психоемоційного стану.
Соціальна підтримка	Спілкування з колегами, друзями, близькими; емоційне вираження переживань; звернення до психолога у складних ситуаціях.
Організація діяльності	Планування робочого часу, встановлення пріоритетів, уникнення перенавантаження, вміння казати «ні» у разі перевищення ресурсу.
Відпочинок і дозвілля	Хобі, прогулянки на природі, музика, читання; короткі перерви протягом робочого дня для переключення уваги й відновлення.
Емоційна регуляція	Розвиток емоційного інтелекту, самоспостереження, техніки самозаспокоєння; усвідомлення й контроль емоційних реакцій.
Когнітивна гнучкість	Аналіз подій, формування позитивного мислення, використання технік когнітивної реструктуризації для зміни негативного сприйняття ситуацій.
Професійний розвиток	Участь у тренінгах, симуляціях, навчання новим технікам; підвищення впевненості в діях і зменшення невизначеності в роботі.

Таким чином, запобігання стресу у рятувальників ДСНС вимагає комплексного підходу, який включає фізичну активність, правильне харчування, якісний сон, методи психологічного розвантаження, соціальну підтримку, розвиток навичок керування стресом та управління емоціями. Дотримання цих рекомендацій допоможе зберегти емоційну стійкість, підвищити ефективність роботи та забезпечити високу якість життя.

### **Висновки до третього розділу**

У результаті проведеного дослідження було розроблено психокорекційну програму формування стресостійкості у рятувальників Державної служби України з надзвичайних ситуацій, що враховує психологічні особливості професійної діяльності, пов'язаної з підвищеним ризиком та емоційною напругою. Програма об'єднує елементи когнітивно-поведінкової терапії, техніки релаксації та методи емоційно-когнітивного тренінгу, спрямовані на підвищення рівня емоційної саморегуляції, розвиток адаптивних механізмів подолання стресу, профілактику професійного вигорання та збереження психологічного здоров'я. Запропонований підхід є дієвим інструментом психологічної підтримки рятувальників та може бути інтегрований у систему професійної підготовки працівників ДСНС.

Практичні рекомендації для рятувальників щодо запобігання стресу базуються на комплексному підході до збереження психофізичного благополуччя й охоплюють такі ключові сфери: дотримання здорового способу життя (регулярна фізична активність, повноцінний сон, збалансоване харчування), систематичне психологічне розвантаження через медитативні практики та техніки усвідомленості, підтримка соціальних зв'язків і відкритого емоційного спілкування, грамотне планування професійної діяльності, організація якісного

дозвілля, розвиток навичок емоційної саморегуляції й когнітивної гнучкості, а також постійне професійне вдосконалення.

## ВИСНОВКИ

1. Вплив екстремальних ситуацій на особистість залежить від рівня стресостійкості людини. Важливою складовою стресостійкості є здатність адаптуватися до соціального середовища, зберігати важливі міжособистісні зв'язки та досягати життєвих цілей, не втрачаючи працездатності та здоров'я. Для того, щоб зберігати або навіть підвищувати свою стресостійкість, людина повинна знаходити ресурси та підтримку, що допоможуть їй долати негативні наслідки від екстремальних ситуацій.

Отже, стресостійкість особистості визначається на соціально-психологічному рівні через кілька ключових аспектів: здатність адаптуватися в суспільстві, збереження важливих міжособистісних зв'язків, можливість успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей, а також збереження працездатності і здоров'я. В умовах екстремальних ситуацій рівень стресостійкості відіграє важливу роль у збереженні психологічного і фізичного здоров'я людини.

2. Екстремальні умови діяльності можуть викликати стани напруженості, коли нервово-психічна напруга необхідна для активізації всіх психічних функцій. Однак, інтенсивні стресові фактори можуть негативно впливати на ефективність діяльності. Реакції людини на стрес можуть бути як конструктивними, так і деструктивними, залежно від здатності організму до саморегуляції.

У рятувальників ДСНС, через постійний вплив екстремальних умов і пов'язаних з ними стресових ситуацій, важливим є високий рівень стресостійкості. Це дозволяє їм ефективно діяти в умовах ліквідації надзвичайних ситуацій різного характеру, зберігаючи психологічну стабільність і працездатність навіть під час екстремальних випадків, пов'язаних із ризиком для життя та здоров'я.

3. Посттравматичні стресові розлади характеризуються складною системною реакцією організму на екстремальні психотравмувальні події, яка проявляється на

психологічному та фізіологічному рівнях. Вони виникають унаслідок пережитих або спостережених загрозливих ситуацій, що супроводжувалися сильним страхом, жахом або безпорадністю. Основні симптоми ПТСР охоплюють уникання, гіперзбудливість, перепроживання травматичних подій, а також порушення пам'яті, емоційне заціпеніння, депресивні реакції та відчуття відчуження.

4. Результати проведеного емпіричного дослідження свідчать про те, що резильєнтність рятувальників ДСНС суттєво зростає з віком і професійним стажем, тоді як рівень стресостійкості та готовності до ризику вищий переважно у більш досвідчених працівників. Водночас толерантність до невизначеності виявилася вищою у рятувальників з меншим стажем. Кореляційний аналіз засвідчив тісний зв'язок між резильєнтністю, стресостійкістю та готовністю до ризику, що підкреслює їхню важливість для ефективного функціонування в умовах надзвичайних ситуацій. Толерантність до невизначеності, навпаки, не виявила зв'язків з іншими змінними, що свідчить про її відносну автономність. Отримані результати доцільно застосовувати для вдосконалення програм професійної підготовки та психологічної підтримки персоналу ДСНС.

5. Підготовлена нами психокорекційна програма формування стресостійкості у молодих працівників ДСНС орієнтована на розвиток основних компонентів стресостійкості, таких як позитивне ставлення до себе та до навколишнього світу, зниження тривожності та підвищення значущості власної особистості. Формування стресостійкості у рятувальників ДСНС є можливим лише за умови комплексного підходу, який включає профілактичні та розвивальні вправи, здатність ставитися до ситуацій з оптимізмом, а також навчання технік зниження інтенсивності стресу та правильного поєднання фізичних навантажень з релаксацією.

6. Розроблені практичні рекомендації для рятувальників щодо запобігання стресу містять положення щодо дотримання здорового способу життя (регулярна

фізична активність, повноцінний сон, збалансоване харчування), систематичного психологічного розвантаження через медитативні практики і техніки усвідомленості, підтримка соціальних зв'язків і відкритого емоційного спілкування, грамотного планування професійної діяльності, організації якісного дозвілля, розвитку навичок емоційної саморегуляції й когнітивної гнучкості, а також постійного професійного вдосконалення.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бикова С. В. Індивідуально-типологічні особливості схильності до ризику : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2008. 204 с.
2. Боковіков А. М. Локус контролю як фактор стресостійкості при комп'ютеризації професійної діяльності. *Психологічний журнал*. 2015. №1. С. 19-27.
3. Бондарук Ю.С. Психологічні особливості посттравматичного стресового розладу як комплексу реакцій людини на травмуючу ситуацію. *Scientific Journal Virtus*. 2018. № 26. С. 43-47.
4. Бучек Л. І. Аналіз емоційної стійкості як прояву особливостей саморегуляції особистості : дис. канд. психол. наук : 19.00.01 / Київський унт ім. Т. Шевченка. Київ, 1993. 111 с.
5. Вишньовський В.В., Чайківський А.М. Стресостійкість як риса особистості професіонала ДСНС. *Соціально-економічні проблеми і держава*. 2021. Вип. 2 (25). С. 241-246.
6. Гайдарли Г.С. Виконання завдань із розмінування українськими миротворчими контингентами у міжнародних операціях з підтримання миру і безпеки (1992-2018): історіографія. *Воєнно-історичний вісник*. 2019. № 1. С. 74-86.
7. Діагноз ПТСР. MEDIKOM. URL: <https://medikom.ua/diagnoz-ptsr/> (дата звернення: 15.03.2025).
8. Дубчак Г. М. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців : монографія. Київ : Талком, 2017. 321 с.
9. Екстремальна психологія : підручник / за заг. ред. проф. О.В.Тімченка. Київ : ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.

10. Журавльова Н. Ю. Додаткові прояви ПТСР як мішені впливу у контексті психологічної допомоги постраждалому від війни. *Вчені записки ТНУ імені В.І.Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34 (73). № 1. С. 190–196.

11. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

12. Кісарчук З.Г. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія. Київ : Вид. Дім «Слово», 2020. 178 с.

13. Коқун О. М. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ. 2015. 170 с.

14. Корольчук В.М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип. 7. С. 210- 218.

15. Корольчук М. С. Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навч. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2006. 580 с.

16. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.

17. Критерії ПТСР по DSM-IV. *Гостра реакція на стрес. Посттравматичний стресовий розлад. Порушення адаптації : клінічна настанова, заснована на доказах*. URL: [https://www.dec.gov.ua/wp-content/uploads/2024/07/kn\\_2024\\_ptsr.pdf](https://www.dec.gov.ua/wp-content/uploads/2024/07/kn_2024_ptsr.pdf) дата звернення: 15.03.2025).

18. Курепін В. М. Війна в Україні: як можна підтримати тривожних людей. *Захист водних ресурсів – глобальні виклики, загрози опустелювання територій, міжнародні зобов'язання держав світу* : тези доповідей з тематичного круглого столу, м. Миколаїв, 22 березня 2022 р. Миколаїв : МНАУ, 2022. С. 21-22.



19. Мрака Н. М. Психологія діяльності у кризових ситуаціях : курс лекцій. Львів : ЛДУВС, 2013. 304 с.
20. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : курс лекцій. Львів: Ліга-Прес, 2013. 129 с.
21. Недвига О. В. Психологічні особливості діяльності саперів під час розмінування території Південного Лівану. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи* : матеріали II міжнар наук.-практ. конф., м.Київ, 10–11 лютого 2017 р. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2017. С. 131–135.
22. Овсяннікова Я.О. Формування стресостійкості рятувальників з використанням інноваційних технологій. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2007. Вип. 3. С. 87-93.
23. Олюшинець А. П. Проблеми збереження миру й відведення загрози світової війни. *Збереження планети – глобальні виклики, загрози, можливості на засадах результативного партнерства* : тези доповідей тематичного круглого столу, м. Миколаїв, 22 квітня 2022 року / Миколаївський національний аграрний університет. Миколаїв : МНАУ, 2022. С. 13-15.
24. Пилипака Ю. І., Романюк В. Л. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2016. № 6. С. 177–182.
25. Посттравматичний стресовий розлад. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/> (дата звернення: 18.03.2025).
26. Приходько І. І., Колесніченко О. С., Тімченко О. В. Психологія екстремальної діяльності : навч. посіб. Харків : НА НГУ, 2016. 571 с.
27. СОП 09.11/ДСНС. Порядок проведення органами та підрозділами цивільного захисту очищення (розмінування) району ведення бойових дій. Київ : Держана служба України з надзвичайних ситуацій, 2020.

<https://dsns.gov.ua/upload/2/6/8/9/6/5/EvgyR9W0tBTYzldCjhjd5i5wlPhiSNqzwQEaeJ0y.pdf> (дата звернення: 8.04.2025).

28. СОП-09.10/ДСНС. Порядок проведення органами та підрозділами цивільного захисту очищення (розмінування) територій, забруднених вибухонебезпечними предметами, ручним способом. Київ : Держана служба України з надзвичайних ситуацій, 2019. URL: [https://www.dsns.gov.ua/files/evgen/normativna\\_baza/%D0%A1%D0%9E%D0%9F\\_09\\_10\\_%D0%9D%D0%BE%D0%B2.pdf](https://www.dsns.gov.ua/files/evgen/normativna_baza/%D0%A1%D0%9E%D0%9F_09_10_%D0%9D%D0%BE%D0%B2.pdf) (дата звернення: 8.04.2025).

29. Тімченко О. В., Миронець С. М. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування : монографія. Харків : вид-во Ун-ту внутр. справ, 2000. 268 с.

30. Тімченко О.В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція) : автореф. дис. ... д-ра. психол. наук : 19.00.06. Харків, 2003. 35 с.

31. Чорна В. В., Серебреннікова О. А., Коломіць В. В. Посттравматичний стресовий розлад під час повномасштабної війни у військовослужбовців. *Молодий вчений*. 2023. № 12 (124). С. 28-39.

32. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.

33. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України* / за ред. С.Д. Максименка. Київ : ДП «Інформаційно аналітичне агентство», 2007. Вип. 7. С. 143–148.

34. Шишова І. О. Актуальні питання реалізації соціальних потреб дітей з особливостями розвитку. *Сучасні тенденції розвитку науки* : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. Київ : МЦНД, 2019. С.27-29.

35. McLain D. L. The MSTAT-I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity. *Educational and Psychological Measurement*. 1993. Vol. 53, No 1. P. 183-189.
36. Cyniak-Cieciura, M., & Zawadzki, B. (2021). The relationship between temperament traits and post-traumatic stress disorder symptoms and its moderators: Meta-analysis and meta-regression. *Trauma, Violence, & Abuse*, 22(4), 702-716.
37. Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical psychology review*, 30(5), 479-495.
38. Maercker, A., & Augsburger, M. (2022). Post-traumatic stress disorder. In *Trauma Sequelae* (pp. 13-44). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.
39. Richards, M., & Dixon, L. B. (2020). Resilience. *Psychiatric Services*, 71(8), 878-879.
40. Ungar, M., & Theron, L. (2020). Resilience and mental health: How multisystemic processes contribute to positive outcomes. *The Lancet Psychiatry*, 7(5), 441-448.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

## Бостонський тест на стресостійкість

Питання	Завжди	Часто	Іноді	Майже ніколи	Ніколи
Ви їсте щонайменше одну гарячу страву на день	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ви спите щонайменше 7-8 годин принаймні чотири рази на тиждень	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ви постійно відчуваєте любов інших і віддаєте свою любов взаємно	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
У межах 50 кілометрів у вас є хоча б одна людина, на яку ви можете покластися	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ви тренуєтесь до поту хоча б два рази на тиждень	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ви викурюєте менше половини пачки сигарет на день	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
За тиждень ви споживаєте не більше п'яти чарок міцних алкогольних напоїв	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ваша вага відповідає вашому зросту: зріст (см) – вага (кг) = $100 \pm 10$ (кг)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ваш дохід повністю задовольняє ваші основні потреби	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Вас підтримує ваша віра	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ви регулярно займаєтесь клубною або громадською діяльністю	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Додаток Б

## MSTAT-1 (Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance-1) McLain

№	Твердження	-3	-2	-1	0	1	2	3
1	Мені важко переносити невизначені ситуації.							
2	Мені складно реагувати на невизначені події.							
3	Думаю, що нові ситуації більш небезпечні, ніж звичні.							
4	Мене приваблюють ситуації, які можна трактувати по-різному.							
5	Я волю уникати вирішення проблем, які необхідно розглядати з різних точок зору.							
6	Я намагаюсь уникати невизначених подій.							
7	Я добре справляюсь із невизначеними ситуаціями.							
8	Я віддаю перевагу звичним ситуаціям (нові мене лякають).							
9	Запитання, які можна розглядати лише з однієї точки зору, трохи лякають мене.							
10	Я уникаю ситуацій, які надто складні для мого розуміння.							
11	Я прагну до невизначених ситуацій.							
12	Мені подобається вирішувати проблеми, які доволі складні й невизначені.							
13	Я намагаюсь уникати проблем, які не мають єдиного «найкращого» рішення.							
14	Я часто шукаю щось нове й не намагаюсь зберігати все по-старому у своєму житті.							
15	Я зазвичай віддаю перевагу новизні, ніж звичному.							
16	Мені не подобаються невизначені ситуації.							
17	Деякі проблеми такі складні, що спроба зрозуміти їх приносить задоволення.							
18	Я зовсім не переживаю, коли доводиться шукати вихід у несподіваній ситуації.							
19	Мені подобаються проблемні ситуації, які своєю складністю ставлять у глухий кут деяких людей.							
20	Мені складно зробити вибір, коли результат неясний.							
21	Мені приносить задоволення дивуватися час від часу.							
22	Я віддаю перевагу ситуації, у якій є певна невизначеність.							

Тестовий бал обчислюється так:

Для питань 4, 7, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 21, 22 бали прямо пропорційні градації відповідей: -3 = -3, -2 = -2, -1 = -1, 0 = 0, 1 = 1, 2 = 2, 3 = 3.

Для питань 1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 13, 16, 20 бали обчислюються обернено пропорційно:  $-3 = 3$ ,  $-2 = 2$ ,  $-1 = 1$ ,  $0 = 0$ ,  $1 = -1$ ,  $2 = -2$ ,  $3 = -3$ .

Загальний тестовий бал може бути в межах від -66 до +66.

**Додаток В****Методика Шуберта: діагностика ступеню готовності до ризику**

Інструкція: Оцініть ступінь своєї готовності здійснити зазначені дії. Відповідаючи на кожне з 25 запитань, поставте відповідний бал за такою схемою:

- 2 бали – цілком згоден, «так»;
- 1 бал – швидше «так», ніж «ні»;
- 0 балів – ні «так», ні «ні», щось середнє;
- 1 бал – швидше «ні», ніж «так»;
- 2 бали – абсолютно не згоден «ні».

**Запитання**

1. Чи перевищили б Ви встановлену швидкість, щоб якомога швидше надати необхідну медичну допомогу тяжкохворій людині?
2. Чи погодились би Ви заради гарного заробітку взяти участь у небезпечній і довготривалій експедиції?
3. Чи перешкодили б Ви втечі небезпечного грабіжника?
4. Чи могли б Ви їхати на підніжці товарного вагона на швидкості понад 100 км/год?
5. Чи можете Ви вдень після безсонної ночі нормально працювати?
6. Чи почали б Ви першим переходити дуже холодну річку?
7. Чи позичили б Ви другу значну суму грошей, будучи не зовсім впевненим, що він зможе Вам повернути ці гроші?
8. Чи ввійшли б Ви разом із приборкувачем у клітку з левами за його запевнень, що це безпечно?
9. Чи могли б Ви під керівництвом зовні вилізти на високу фабричну трубу?
10. Чи могли б Ви без тренування керувати парусним човном?
11. Чи ризикнули б Ви вхопити за вуздечку коня, який біжить?
12. Чи могли б Ви після 10 бокалів пива їхати на велосипеді?

13. Чи могли б Ви здійснити стрибок з парашутом?
14. Чи могли б Ви за необхідності проїхати без білета від Талліна до Москви?
15. Чи могли б Ви здійснити автотурне, якби за кермом був Ваш знайомий, котрий нещодавно потрапив у тяжку дорожню пригоду?
16. Чи могли б Ви з 10-метрові висоти стрибнути на тент пожежної команди?
17. Чи могли б Ви, щоб позбутися тривалої хвороби з постільним режимом, погодитися на небезпечну для життя операцію?
18. Чи могли б Ви стрибнути з підніжки товарного вагона, що рухається зі швидкістю 50 км/год?
19. Чи могли б Ви, в екстреному випадку, разом із сімома іншими людьми піднятися в ліфті, розрахованому лише на шістьох осіб?
20. Чи могли б Ви за велику грошову винагороду перейти з зав'язаними очима жваве вуличне перехрестя?
21. Чи взяли б Ви за небезпечну для життя роботу, якщо б за неї добре платили?
22. Чи могли б Ви після 10 чарок горілки вирахувати відсотки?
23. Чи могли б Ви за наказом Вашого начальника взятись за високовольтний дріт, якби він запевнив Вас, що дріт знеструмлений?
24. Чи могли б Ви після кількох попередніх пояснень керувати гелікоптером?
25. Чи могли б Ви, маючи білети, але без грошей і продуктів, доїхати від Москви до Хабаровська?

## КЛЮЧ

Підрахуйте суму набраних Вами балів відповідно до інструкції.



Тест оцінюють за неперервною шкалою як відхилення від середнього значення. Позитивні відповіді свідчать про схильність до ризику. Значення тесту: від –50 до +50 балів.

Результат. Менше –30 балів: занадто обережні; від –10 до +10 балів: середнє значення; більш як +20 балів: схильність до ризику.

Висока готовність до ризику супроводжується низькою мотивацією до уникання невдач (захистом). Готовність до ризику пов'язана прямо пропорційно з кількістю допущених помилок.

Дослідження дали також такі результати:

- з віком готовність до ризику зменшується;
- у більш досвідчених робітників готовність до ризику нижча, ніж у недосвідчених;
- у жінок готовність до ризику реалізується за більш певних умов, ніж у чоловіків;
- у військових командирів і керівників підприємств готовність до ризику вища, ніж у студентів;
- зростання відданості особистості, ситуація внутрішнього конфлікту сприяє готовності до ризику;
- в умовах групи готовність до ризику сильніша, ніж у діях самотужки, вона залежить від групових очікувань.

## **Психокорекційна програма формування стресостійкості у молодих працівників ДСНС**

**Метою програми** є розвиток стресостійкості у рятувальників ДСНС через усвідомлення їхньої життєвої позиції, удосконалення комунікаційних навичок та оволодіння техніками самоконтролю емоцій та поведінки.

**Основні завдання програми** включають:

1. Інформування рятувальників про психологічне розуміння стресу, його причин та методів подолання.
2. Формування позитивного образу «я», підвищення самооцінки та світоглядної усвідомленості.
3. Психологічна корекція негативних особистісних рис та зниження рівня тривожності.
4. Розвиток почуття власної значущості серед рятувальників, що є важливим чинником для підвищення стресостійкості та здатності справлятися з складними ситуаціями.

Програма передбачає як індивідуальну, так і групову роботу. Вона використовує методи, такі як бесіди, лекції та соціально-психологічні тренінги. Структура цієї програми охоплює чотири основні блоки: перший – інформаційно-лекційний, другий – робота над самооцінкою і власним «я», третій – робота з тривожністю, а четвертий – фокус на власній значущості.

Лекційно-інформативний блок спрямований на те, щоб у рятувальників сформувалося чітке розуміння наукових підходів до стресу, вивчення стресогенних факторів і їх впливу на організм, а також освоєння методів подолання стресу та розвитку стресостійкості. В рамках цього блоку була розроблена лекція під назвою «Як подолати стрес і керувати емоціями», яка включає три основні ідеї.

**Таблиця 3.1 – Структура психокорекційної програми формування стресостійкості в молодих працівників ДСНС**

<b>Блок програми</b>	<b>Ціль заняття</b>	<b>Завдання та вправи</b>	<b>Час проведення</b>
<b>1. Лекційно-інформаційний</b>	Ознайомлення з поняттям стресу, визначення факторів стресу та способів подолання	- Завдання: «Знайомство»- Лекція: «Як подолати стрес і керувати емоціями» – Зворотний зв'язок	80 хв:- Завдання: 20 хв- Лекція: 45 хв- Обговорення: 15 хв
<b>2. Розвиток позитивного мислення</b>	Створення позитивного образу себе, покращення самооцінки та життєстверджуючих поглядів	- Вправа: «Привітання»- Завдання: «Помилки – частина успіху»- Робота зі списком проблем- Зворотний зв'язок	85 хв:- Вправи: 70 хв- Обговорення: 15 хв
<b>3.</b>	Зміцнення позитивного сприйняття світу	- Завдання: «Посмішка по колу»- Вправа: «Снігова куля»- Робота зі списком проблем- Формування нових життєвих підходів- Зворотний зв'язок	100 хв:- Вправи: 85 хв- Обговорення: 15 хв
<b>4. Зниження тривожності</b>	Зменшення тривожності за допомогою психологічних вправ	- Вправа: «Закінчи речення»- Завдання: «Потік вітру»- Дихальні техніки- Зворотний зв'язок	80 хв:- Вправи: 60 хв- Обговорення: 20 хв
<b>5. Розвиток впевненості</b>	Формування відчуття значущості як ресурсу для подолання труднощів	- Вправа: «Позитивне мислення»- Завдання: «Компліменти»- Тестування: «Оцінка стресостійкості»- Релаксаційні техніки- Зворотний зв'язок	90 хв:- Вправи: 70 хв- Обговорення: 20 хв

Програма психологічної корекції для розвитку стресостійкості рятувальників ДСНС є ретельно структурованим і обґрунтованим підходом до вирішення важливої проблеми – формування стресостійкості у професіоналів, які постійно стикаються з високим рівнем стресу та небезпечними ситуаціями. Кожен блок програми має чітко визначену мету, що дозволяє ефективно вирішувати конкретні аспекти психологічної підготовки рятувальників.

У першому блоці програми, спрямованому на ознайомлення з поняттям стресу та методами його подолання, головним акцентом є теоретична підготовка. Цей блок має велике значення, адже визнання проблеми, її природи та пошук шляхів вирішення є першою необхідною умовою для подальшого розвитку. Вправи, такі як «Знайомство», створюють атмосферу довіри, а лекція дає учасникам розуміння того, що стрес є нормальним етапом життя кожної людини, з яким можна навчитися справлятися. Техніки, на яких фокусується цей блок, дозволяють розширити знання рятувальників щодо природи стресу та надають їм інструменти для усвідомлення й подолання стресових ситуацій. Однак важливим аспектом є те, що цей блок має теоретичну спрямованість, тому його успішність залежатиме від здатності рятувальників переходити від абстрактних знань до практичних навичок у наступних етапах програми.

Другий блок програми має на меті створити позитивний образ себе та покращити самооцінку рятувальників. Важливість цього аспекту важко переоцінити, адже позитивне мислення безпосередньо впливає на здатність до адаптації та подолання стресу. Участь у вправах, таких як «Привітання» та «Помилки – частина успіху», дозволяє рятувальникам зняти психологічну напругу, вчить сприймати помилки як невід’ємну частину успіху та відновлювати внутрішній баланс. Робота зі списком проблем також має практичне значення, оскільки дозволяє зосередитися на конкретних стресогенних факторах, що зазвичай викликають найбільшу тривогу. Вправи націлені на зміцнення

позитивного сприйняття світу та формування життєстверджуючих поглядів. Цей блок допомагає створити таку психологічну основу, яка необхідна для формування стресостійкості, бо знижує психологічну напругу й тривожність.

Третій блок фокусується на зниженні тривожності за допомогою психологічних вправ і технік. Тривожність є основною перепорою на шляху до ефективного подолання стресових ситуацій, і тому важливо, щоб рятувальники навчалися контролювати та зменшувати її вплив. Вправи, такі як «Закінчи речення» та «Потік вітру», забезпечують умови для відпрацювання навичок зниження тривожності та регулювання емоцій. Окрім цього, дихальні техніки, які є частиною цього блоку, безпосередньо сприяють зниженню стресу, що є дуже важливим для професіоналів, які працюють в умовах високої напруги. Цей блок дозволяє рятувальникам отримати інструменти для негайного застосування в реальних стресових ситуаціях, що підвищує їх ефективність і здатність приймати швидкі рішення.

Останній блок програми спрямований на розвиток почуття значущості, що є важливим ресурсом для подолання труднощів і формування стресостійкості. Вправа «Позитивне мислення» та завдання «Компліменти» сприяють формуванню впевненості та підтримують високу самооцінку рятувальників, що є ключовим фактором у їхній стресостійкості. Формування впевненості дозволяє рятувальникам знижувати рівень стресу, підвищуючи їх здатність долати труднощі та сприймати ситуації як можливості для зростання. Останнім етапом блоку є застосування релаксаційних технік, що знижують рівень фізіологічного стресу і підтримують емоційну рівновагу.

**Додаток Е****Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона – 10 (CD-RISC-10)**

**Автори:** Connor & Davidson (2003); скорочена версія – Campbell-Sills & Stein (2007).

**Мета методики:** оцінка рівня резильєнтності (психологічної життєстійкості) особистості.

**Опис:** CD-RISC-10 є короткою версією повної 25-пунктної шкали резильєнтності, що включає 10 найбільш інформативних тверджень. Кожне твердження оцінюється за 5-бальною шкалою Лайкерта:

- 0 – повністю невірно
- 1 – зрідка вірно
- 2 – вірно час від часу
- 3 – часто вірно
- 4 – вірно майже у всіх випадках

**Інструкція для обстежуваного:** «Оцініть, наскільки кожне з наведених тверджень відповідає Вашому досвіду. Обведіть цифру, яка найкраще відображає Вашу згоду з твердженням».

**Твердження шкали:**

1. Я здатний адаптуватися до змін
2. Я можу впоратися з усім, що трапляється
3. Я дивлюсь на речі з гумором
4. Я впевнений, що подолання стресу робить мене сильнішим
5. Я швидко відновлююсь після хвороби або труднощів
6. Я можу досягти своїх цілей, незважаючи на перепони
7. Під тиском я зберігаю ясність мислення
8. Мене важко розчарувати невдачею
9. Я сприймаю себе як сильну людину

10. Я можу впоратися з неприємними почуттями

**Обробка результатів.** Сума балів за 10 твердженнями визначає загальний рівень резильєнтності (максимально можливий бал – 40).

**Інтерпретація результатів (за результатами дослідження Кокуна, 2022, N = 1257):**

<b>Рівень резильєнтності</b>	<b>Баловий діапазон</b>	<b>Відсотковий розподіл</b>
Низький	0 – 15	0–20 %
Нижчий за середній	16 – 20	21–40 %
Середній	21 – 25	41–60 %
Вищий за середній	26 – 30	61–80 %
Високий	31 – 40	81–100 %

## Кореляційна матриця

Кореляція	Резильєнтність	Стресостійкість	Готовність до ризику	Толерантність до невизначеності
Резильєнтність	—	$\rho = 0.343^*$	$\rho = 0.168$	$\rho = 0.027$
		$p = 0.020$	$p = 0.264$	$p = 0.859$
Стресостійкість	—	—	$\rho = 0.298^*$	$\rho = -0.155$
			$p = 0.044$	$p = 0.303$
Готовність до ризику	—	—	—	$\rho = 0.140$
				$p = 0.355$
Толерантність до невизначеності	—	—	—	—

Примітка:  $*p < 0.05$ ;  $**p < 0.01$ ;  $***p < 0.001$ .